التخلص من المشكلات الشخصية و العاطفية بالبرمجة اللغوية العصبية

NLP

هند رشدي

INTERNATIONALITY

العالمية للكتب والنشر

التخلص من المشكلات الشخصية والعاطفية

بالبرمجة اللغوية العصبية

هند رشدى

الناشر
الدار العالمية للكتب والنشر







رقم الإيداع : 8291 / 2009








الناشر







مقدمة

إن لغة المشاعر والأحاسيس والقلوب والوجدان هي السعادة والاطمئنان، عندما ترفرف طيورها الجميلة على البيت المسلم، فتسعد كل من فيه، وكل من حوله. . الزوج ينظر إلى زوجته فيحس بها إن كانت سعيدة أم حزينة، ربما يتجنب السؤال المباشر، لكنه يعرف السبب الذي من أجله تبدو زوجته كما يراها، فيتعامل على هذا الأساس، يحاول إزالة ما يغضبها ويحزنها، أو يزيد ما يسعدها ويفرحها. . إنه يشعرها بالاهتمام ويتذكرها في المناسبات وفي غير المناسبات بالهدايا، حتى وإن كانت رمزية، وهنا يزداد الحب وتقوى العواطف وتتعمق الأواصر. . والزوجة التي ترى زوجها متضايقاً، لا تسأله عما يضايقه، لأنها أدركت السبب فسارعت إلى إزالته أو تغييره. . إن كان السبب في المكان أو في المظهر أو في الطعام أو في الاهتمام. . إنها ليست بحاجة إلى أن يقول لها لماذا فعلت أو لماذا لم تفعلي؟ . . إنها تدربت على لغة القلوب والمشاعر. . يكفيها النظرة. . يكفيها الإشارة الخفية (وكل لبيب بالإشارة يفهم). . وهكذا ينعدم من حياتها وحياة زوجها اللوم والتأنيب والشجار والألفاظ

الجارحـة، والاتهامـات المتبادلـة. . والأبنـاء الـذين يعيـشون في جـو هـذه المشاعر والمعـاني الرقيقـة، ويتـدربون عليهـا يعيـشون في ود وصـفاء وأدب وحياء. . تعالوا جميعاً نجرب هذه اللغة ونعيش آدابها ومعانيها وسنرى كيف تؤثر في حياتنا وحياة مجتمعاتنا . . هيا نبدأ بأنفسنا أولاً . .

حل المشكلات الشخصية والعاطفية طريقك إلى قلوب الآخرين

كيف تتعامل مع الآخرين بلباقة كي تفوز بحبهم وثقتهم وتستطيع أن تقنعهم بآرائك، وتؤثر فيهم...؟

اللباقة هي مجموعة من القواعد في التعامل مع الآخرين متعارف عليها تدل على السلوك الحضاري والذوقي الراقي، وتعتمد على حسن التصرف ومراعاة شعور وإحساس الآخرين، والتفهم الواعي للموقف، وتقديره تقديراً صحيحاً.

وتساعد اللباقة أيضاً على تنمية قدرات الإنسان على مخاطبة الآخرين بثقة واقتناع تام للوصول إلى الهدف النهائي المرجو وهو الفوز بحب الآخرين وثقتهم.

هناك خطوات كبيرة لابد من اتباعها لتصل إلى حلم الشخصية المحبوبة وأهمها:

• أن لا تعتمد على حفظ الكلام، أو الاستعانة بورقة مكتوبة وليكن هدفك حفر الكلمات في عقول المستمعين، وفي مشاعرهم، وعواطفهم

وكم من أشخاص حفظوا ما كانوا يرغبون في التكلم به عن ظهر قلب.. ولما حان وقت الكلام طارت الكلمات، وانمحت تماماً من الذاكرة وكانت النتيجة تجمد اللسان، والاستعانة بالذاكرة كبديل منقذ.

• وعليك أن تراعي عدم الدخول في المناقشات إلا إذا كانت هناك إضافة إيجابية تريد توضيحها، ولا يستحسن الكلام لمجرد إثبات التواجد واستعراض العضلات الثقافية دون مضمون يثري المناقشة لأن ذلك يعني الشعور والإحساس بالنقص وزيادة الأنا...

ولو تساءلت عن كلمة السر التي تفتح قلوب الآخرين: "نعم" !! تلك هي كلمة السر التي تفتح قلوب الآخرين.. وكانت السبب الرئيسي لنجاح سقراط كمتكلم لبق منذ أكثر من أربعة وعشرين قرناً من الزمان كان يطرح الأسئلة التي يثق أن الطرف الآخر الذي يتكلم معه سيجيب عنها بكلمة "نعم" واستمر هكذا على هذا المنوال في كلامه حتى كثرت كلمة "نعم" ثم بدأ في طرح ما كان يريده ويعتقد أنه كان سيلقي معارضة شديدة لو بدأ بالسؤال عنها أولاً.. فحصل أيضاً على الإجابة بكلمة "نعم" التي يريدها، ويؤكد سقراط على هذه الحقيقة بقوله: "إذا أردت أن تجعل الناس صفوفاً وراء أسلوبك في التفكير.. فاحرص على أن يقول لك هؤلاء نعم.. نعم.. نعم كلما طرحت عليه أفكارك".

ومن أهم قواعد وأصول التعامل اللبق مع الرؤساء:

• أن تشعر رئيسك بأنك حقاً صادق في تقديم العون له والمساعدة دون تردد ولو قدمت بعض التضحية من وقتك وأجازاتك في سبيل إنجاز العمل المطلوب بالدقة المطلوبة.

• وعليك أن تحترم وقت رئيسك، وأن تعرف الوقت المناسب لعرض ما لديك من عمل عليه، وفي حالة وجود مشكلة في العمل ومطلوب عرضها على رئيسك عليك أن تدرس المشكلة لتقدمها إليه مرة واحدة حتى لا يتكرر دخولك عليه باستمرار، وتقبل ملاحظات رئيسك بنفس راضية.

• افضل طريقة لزيادة المرتب أو الحصول على ترقية او مكافأة ان تقدم لرئيسك ما يثبت استحقاقك لذلك عن طريق عرض منجزاتك والمسئوليات الإضافية التي تقوم بها.. والوقت الإضافي الذي قمت فيه بأعمال عاجلة على ان يكون أسلوبك في العرض هادئاً ومهذباً وليس مستفزاً أو مثيراً.

• وعليك أن تبتعد نهائياً عن الأساليب الخطأ للحصول على حقك في زيادة الأجر أو الترقية مثل حاجتك إلى المال.. أو تقارن نفسك بزميل حصل على تلك الزيادة مؤكداً انك تؤدي عملاً اكثر واهم منه وبكفاءة أكثر.. لأن ذلك يثير المتاعب بينك وبين رئيسك من جانب.. وبينك وبين ذلك الزميل من جانب آخر فهذه الأساليب لا تليق بإنسان

لبق يحرص على حب الآخرين ويحاول الفوز بثقتهم.

• إذا ترك رئيس لك في العمل موقعه.. وجاء آخر.. لا تحاول مطلقاً أن تقارن بين رئيسك الحالي والسابق.. ولا تحاول أبداً الحديث عن الثغرات التي كانت موجودة في العمل في الفترة السابقة لتولي رئيسك الجديد..

• ومع النساء كن في قمة اللباقة، وليكن تعاملك معها نابع من منطلق الرحمة.

بهذه التنبيهات والنصائح نبدأ طريق كسب الآخرين إلا أن الأمر لا يكتمل إلا بمفاتيح ومداخل تبدأ بها تأثيرك على الآخرين، وأهمها على الإطلاق:

ألزم الابتسامة المشرقة

عليك بكلمة الثناء الصادقة، مع ذكر المحاسن.

حاول ان تشعر الآخرين باهميتهم، بأن تكون متواجداً معهم عالماً باخبارهم واحوالهم.

ابتعد عن الجدل، فالجدال طريق لعناد الطرف الآخر.

لا تقف في طابور اصحاب النصائح.

لا تنتقِد كي لا تنتقَد.

تعامل مع الآخرين كما ترغب أن يعاملوك.

إذا شئت أن تتصدر الناس فاجعل نفسك خلفهم.

التمس لغيرك الأعذار.

لا شك أن كل علاقة لابد أن يشوبها شيء من الخلاف ، وهذا امر لا جدال فيه لكن الجدي بالذكر تفاوت هذه الخلافات وكيفية تعامل اصحابها مع مجريات أحداثها ولعلي في هذه العجالة اسرد لكم بعضاً من هذه الحلول عل وعسى ان تسهم في تضيق فوجة الخلاف او حله نهائياً :

١- التروي ودراسة أهم أسباب الخلاف وترك العجلة في اتخاذ القرار مهما كان حجمه .

٢- تغليب العقل على العطفة في النظر في فحوى الخلاف .

٣- التماس الأعذار للطرف الآخر وعدم حمل الخلاف على الوجه الأسوء في كثير من الأحوال وكما قيل ((لعل له عذرا وانت تلوم)

٤- المبادرة في تقديم التنازلات والخطو نحو الأمام وعدم التواني في بذل كل ما من شانه تضيق رقعة الخلاف .

٥- المحافظة على خصوصية الخلاف وعدم السماح للغير بالتطفل ولو كان ذا قربى إلا في أحوال محدودة .

٦- الاستفادة من تجارب الأخرين في الحالات المشابهة لهذا الخلاف .

أكيد أن كلاً منا يمر بأوقات عصيبة في حياته والتغلب على هذه المشكلات يحتاج الى وقت يتعارض مع مباشرة العمل وهناك بعض الحلول للتغلب على المشكلات الشخصية اثناء العمل :

❖ ❖ إذا ما شعرت بأن المشكلة التي تمر او تمرين بها قد تؤثر على إنتاجيتك في مكان العمل تحدثوا الى المدير واطلبوا منه اجازه..

❖ ❖ كثير من الضوء .. فالضوء يشجع على العمل بينما يزيد الظلام من الإحباط والشعور بالمشكلات ولكن الضوء يعطي الشعور بالأمل والتفاؤل ويمدكم بالنشاط

❖ ❖ التفكير الإيجابي .. بمعنى انه من الممكن ان تعانوا من مشكلات في البيت وتجعلوا عملكم سنداً لكم فيكون العمل هو الشئ الجميل المشجع في هذه المرحله من حياتكم

❖ ❖ واخيرا ما الأفضل ترك مشاكلنا الخاصة في البيت ولا نشارك بها أصدقاءنا بالعمل وكما ذكرت انه من غير اللائق ان نسرد كل ما يدور في البيت من أسرار.

تطوير الشخصية

تطوير الشخصيه ؛ تحسين العلاقات؛ ازالة الخوف ؛ والهموم؛ والعادات الضاره؛ والاقبال على المثابرة.

كل هذه الامور تندرج تحت ما يسمى

البرمجة اللغوية العصبية:

لو نظرنا الى ماذا تخدم هذه البرمجة اللغوية العصبية.. تخدم علم النفس .. وعلم الاجتماع.. والتربيه.. والتعليم.. وكل ما يتعلق بالنشاط اللذي نقوم نحن به من خلا ل يومنا او حياتنا عموما،اذن

اذا اردت ان تصل الى القمه فقل

(اريد ان اصل الى القمه،ولا تقل لن اصل الا للفشل)

ان الطفل يتعايش وسط ابويه واهله واصدقائه وتتغير اساليبه من خلال ما يكتسب ويرى ويسمع وينظر وتتغير معايره بمجرد ظروف تغير عليه نمط معيشته وافكاره وكل هذا عن طريق عامل الحواس ولغته فيقوم الدماغ بحمل هذه المعلومات والذهاب بها الى المركز العصبي او

بالاصح الجهاز العصبي

فيكون صورة العالم من خلال ذالك وبالتالي لا يكون امامه الاهذا العالم اللذي يراه امامه متشكلا بذهنه عالقا فيتصرف تبعا لذالك ومن خلال ما يظهر له العالم

ان البرمجه اللغويه العصبيه تقوم بتشكيل صورة العالم باذهاننا فتعطي حلولا لحياتنا بالشكل الايجابي وهي كفيله بمد العون لنا وتوضح لنا صور تتعلق بكيفية التكيف مع عالمنا وبيئتنا الخارجيه والداخليه

وتقوم بمحلها لحل خلا فاتنا وامورنا المعسورة.

اما تتعجبوا للبرمجه اللغويه الصبيه ودورها الكبير الشامل في جهازنا الدماغ!!!!

والان اصبحت البرمجه اللغويه العصبيه لها نصيب من الدورات التدريبيه في كل مكان ولها نصيب من ذالك لا ينسى

فلو وجدنا ما يندرج من نتائج هذا العلم اللذي اقيمت من خلاله الدورات دوراتها

لن نجد ان المعلم لن يضرب تلميذه

ولن نجد المدير يصرخ على الموظفين

ولن نجد الزوجه تشكي او الزوج يشكي

ولن نجد الام تضرب ابنائها

ولن نجد الرجل اوالمراه يتاخرا عن دوامهما

اذن.. تقوم البرمجة اللغويه العصبية بذلك .. من خلالها يمكن التعرف على سلوكيات الانسان وشخصيته وتفكيره وادائه وقيمه ، وتمد الانسان بطرائق يمكن بها إحداث التغيير المطلوب في سلوكه وشعوره وقدرته على تحقيق اهدافه إذ تعلم كيف يغير الافكار السلبيه الى ايجابيه وكيف ينمي اي مهاره في حياته اليوميه وكيف يرفع من اداء عمله وكيف يعالج المشكلات الشخصيه كالخوف والاحباط وكيف يعالج مشاكل غيره وكيف يتخلص من مشاكله ومتاعبه بسرعه وحكمه وكيف يكسب مهارات التخطيط وادارة الوقت وادارة الاعمال في الاطار السليم وكيف يؤثر في الاجتماعات وكيف ينجح في تربية ابناءه وكيف يحقق النجاح في حياته الزوجيه وكيف يكون مفاوضا ناجحا في انحاء مجالاته اليوميه والوقتيه والمكانيه....

من أساليب حل المشكلات الأسرية والخصومات الشخصية

في المشاكل الأسرية خاصة .. لاتنظر للمشكلة على انها مسالة كرامة شخصية .. فكرامة الأسرة من بعضها .

• ضع في اعتبارك ان معظم المشاكل تكون سخيفة في حد ذاتها .. لكن

في ساعة الغضب فإن النفس تستدعي الترسبات والتراكمات السابقة .. التي تكون قد نُسيت وعفى عليها الزمن .. وهذه التراكمات هي التي تجعل ردة الفعل كبيرة جدا على المشكلة مثار النقاش في بعض الأحيان .. لذلك افصل المشكلة عن تراكماتها لتهيئة جو مناسب للنقاش نوعا ما .. ومن ثم حلحلة تراكماته السابقة .. عن طريق تذكير الطرف الآخر ببعض المواقف الإيجابية السابقة بينكما بين الفينة والأخرى .. لترطيب الجو .

• ناقش المشكلة مع نفسك .. من وجهة نظرك أنت .

• أعد مناقشة المشكلة مع نفسك .. لكن من وجهة نظر الطرف الأخر .. وتذكر أن للطرف الأخر وجهة نظره التي لا يجب إغفالها .. كما أن لديه تراكمات سابقة .. مثل التراكمات الموجودة لديك .

• إذا لم تتوصل إلى حل .. فناقش المشكلة مع نفسك .. من وجهة نظر شخص محايد عنك وعن الطرف الآخر .. وكأنه حضر نقاشك للمشكلة مع نفسك من وجهة نظرك ومن وجهة نظر الطرف الأخر .. بحيث ينصحكما ويقول كلمة الحق فيكما من وجهة نظر محايدة .. (هذه المعالجات والمناقشات تتم بتقمص الشخصيات .. حتى يشعر الشخص أنه فعلا هو الطرف الأخر أو الطرف المحايد .. وهي من أساليب الهندسة اللغوية العصبية) .

• تذكر أن رفع الصوت أثناء النقاش يعطي نتيجة عكسية في حل المشكلات .. فاضبط أعصابك وناقش بهدوء .

• ابدأ بحل المشكلة مع الطرف المعني مباشرة ..أو فاستعن بشخص آخر عزيز على الطرفين .. لتقريب وجهات النظر بينكما .

• تذكر أن الواقع في المشكلة يحصر نفسه في زاوية ضيقة .. فلا يرى سواها .. فاستشر من تثق به ؛ ليدلك على الزوايا الأخرى المفتوحة للحل .. والتي قد تكون قريبة منك .. لكن الغضب حجبها عنك .

• بعد حل المشكلة صافح الطرف الآخر واحضنه بحميمية .. لتطويان معا تلك الصفحة .. وتبدآن صفحة جديدة .

• تذكر أن الهدية تساعد على توطيد المحبة وغفران الزلات .. فاستخدمها من وقت لآخر .

كيف تتجنب الشعور بالعجز

عرّف الخبراء الشعور بالعجز الوظيفي بأنه الشعور بأن وظيفتك لم تعد مثيرة، مجازفة، أو مكافئة، وبتعبير آخر أن الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالعجز ينفد وقودهم، فيصبحون بلا استجابة وفاتري الشعور. إنهم يشبهون قليلاً سيدة قالت: "لست مع الأزمة او ضدها". مع ذلك يكتشف علماء النفس أن بذور الشعور بالعجز تبذر في أول سن رشدهم، حين يضع الشبان والشابات اهدافاً لحياتهم، ويستثمرون انفسهم لملاحقة هذه الأهداف بنحو كامل، ويؤسسون علاقات ستستمر طول الحياة.

واكتشف علماء النفس ايضاً أن المزيد من البشر يشعرون بالعجز في اواخر العشرينات أو أوائل الثلاثينات من عمرهم. والمأساة هي ان الشعور بالعجز يؤثر اكثر مما ينبغي في عدد أكبر من الناس فعارضة الأزياء تجد ان وظيفتها تنتهي حين تصل الى سن الثلاثين.

والمدير التنفيذي متوسط العمر يطرد في العام الذي يتوقع فيه ان

يصبح رئيساً للشركة. أو أن الشخص الأكبر المكتئب جداً لا يستطيع التكيف مع الاستقامة الإجبارية، بالنسبة لهؤلاء الشعور بالعجز مسألة خطيرة.

تستطيع تجنب الشعور بالعجز، ويفعل كثير من الناس ذلك. إليك ببعض الفوائد حول كيف تستطيع تجنب الخسارة وألم الشعور بالعجز.

لماذا يشعر الناس بالعجز؟

لماذا يشعر الناس بالعجز؟ لأن مشاعرنا هي فردية جداً، هناك كثير من الأسباب الكامنة وراء شعور الناس بالعجز بقدر ما هناك بشر، لكن جميع هذه الأسباب يمكن وضعها في فئتين:

١- يشعر الناس بالعجز لأنهم يفشلون في تحقيق أهدافهم.

٢- يشعر الناس بالعجز لأنهم يحققون أهدافهم ويخيب أملهم.

الفشل في الوصول إلى أهدافك

يفشل البشر في تحقيق أهدافهم في الحياة لأسباب عديدة بعضها خارج سيطرتهم تماماً. ففي مسرحية آرثر ميللر المشهورة موت بائع كان ويلي لومان دائماً سيقوم بعملية البيع الكبيرة التي كانت ستجعله غنياً ومشهوراً لكنه توفي شخصاً مهزوماً وفاتر المشاعر.

إليك ببعض اكثر الأسباب شيوعاً لفشل الناس في تحقيق اهدافهم:

- اهدافهم كبيرة جداً بشكل غير واقعي.

- يعانون من إصابات ومرض غير متوقع.

- يسقطون ضحايا لظروف خارج سيطرتهم.على سبيل المثال تباع شركة او يتوقف عملها،آلة جديدة تجعل مهارتهم في العمل عتيقة الطراز.او يفقدون مبالغ ضخمة من المال اثناء انهيار لسوق البورصة.

- يفشل الناس ايضاً في الوصول الى اهدافهم لأنهم لايكدحون بنحو كاف او يتخذون سلسلة من القرارات السيئة، مهما كان السبب فإن نتيجة الفشل في تحقيق اهدافهم يمكن ان تكون شعوراً بالعجز، او فقداناً لإحساس بالمعنى والهدف فقداناً للحماسة والدافع، وشعوراً بفقدان الأمل وهيمنة اليأس.

هل لاحظت انني قلت إن النتيجة "يمكن ان تكون" شعوراً بالعجز"؟ يجب الا تكون هكذا سنتحدث اكثر فيما بعد حول كيفية تجنب الشعور بالعجز.

الخيبة من الوصول الى أهدافك

إليك بعض اكثر الأسباب شيوعاً لخيبة امل الناس من الوصول الى اهدافهم، مثل الشخص الي تسلق سلم النجاح وقفز:

- يضعون اهدافاً متدنية جداً. يمكن ان يقرر شخص ان يصبح مليونيراً، وفي الوقت الذي يصل فيه الى الثلاثين، يكون قد عبر معلم الأرض المحدد.

- يخيب امل شخص دوماً لأن اهدافه لا تلبي حاجات كان من المتوقع ان تلبيها. على سبيل المثال، غالباً مايخيب امل الناس الذين ينظرون إلى اهدافهم على انها ستحل جميع المشكلات الشخصية. وبغض النظر عن درجة نجاحهم تواصل المشكلات الشخصية تعذيبهم.

- آخرون لا يعترفون باهمية إنجازاتهم. غالباً ما يكون لأفراد الأسرة أهداف مختلفة كلياً، مثل الابن الذي يقول :"أعلم انك تعمل بجد يا ابي لكنني لا اريد الذهاب الى الجامعة!"

- يكتشفون أن أهدافهم ضيقة جداً. يمكن أن يكتشف شخص يستثمر كل طاقاته ووقته في وظيفة انه حين تنتهي الوظيفة، ليس هناك شيء يعيش من أجله. سواء فشلت في تحقيق أهدافك، أو صلت إلى أهدافك ووجدتها مخيبة للأمل، فإن النتيجة تكون نفسها: الشعور بالعجز!

كيف تتجنب الشعور بالعجز؟

كيف تستطيع تجنب الشعور بالعجز؟ او كيف تستطيع التعامل مع

الشعور بالعجز إذا كانت تمر فيه مسبقاً؟ يمتلك الأشخاص الذين يواجهون الشعور بالعجز ثلاثة خيارات:

١- يمكن أن ينهاروا نفسياً، وربما جسدياً.

٢- يمكن أن يقاموا في المؤسسة أو الأشخاص الذين يشعرون أنهم فعلوا بهم هذا.

٣- يستطيعون البحث عن إحياء هدف.

أنماط البشر في التعامل مع المشكلات

١- السلحفاة (النمط المنسحب)

وصاحب هذا النمط يعتقد ان البحث عن حل، أمر مستحيل وان الأسهل والأسلم هو الانسحاب من العلاقة كلها، هذا النمط يضحي بأهدافه الشخصية وبعلاقاته مع الآخرين على حد سواء.

٢- القرش (نمط الإكراه)

يتعامل مع المشكلات باستخدام أسلوب القسر والهجوم وينتج ذلك عن تمسكه الشديد بأهدافه الذي يصل إلى حد التضحية بعلاقاته مع الآخرين، ويتخذ الحل بالنسبة له صيغة الربح أم الخسارة، وهو يسعى دون شك إلى الربح.

٣- الدب الوديع (نمط التلطيف)

وهو النمط الذي يرى ان العلاقة مع الآخر اهم بالنسبة له من أهدافه

الخاصة. فهو يسعى إلى الحصول على القبول والمحبة من الآخرين ولسان حاله (سأتنازل عن غاياتي وأعطيك ما تريد لكي تحبني).

٤- الثعلب (النمط التوفيقي)

وصاحبه يبدي استعدادا للتنازل عن بعض أهدافه ويقنع الآخران يفعل الشيء نفسه، أي أنه يسعى إلى الحل الوسط الذي يربح فيه الطرفان فتكون هناك تضحية ببعض الأهداف وبعض جوانب العلاقة الطيبة مع الآخر.

٥- الحمامة (نمط الحكمة)

ينظر هذا النمط باحترام كبير إلى كل من أهدافه وعلاقاته وهو غير مستعد للتخلي عن أي منهما، بالنسبة له تعمل الخلافات على تحسين العلاقات الاجتماعية من خلال تخفيض نسبة التوتر بين الناس لذا فإنه يلجأ إلى المناقشة والمواجهة بحثا عن حل يرضيه ويرضي الطرف الآخر، ربما يتبادر إلى الذهن أن على المرء أن يختار نمطا واحدا من الخمسة المذكورة أعلاه ويعتبره الحل الدائم لخلافاته مع الآخرين.

لكن الدكتور جونسون يؤكد في فقرة لاحقة أن على المرء تحديد توقيت استخدام كل واحد منها، فهو يحتاج إليها جميعا حسب المواقف

التي تواجهه في الحياة وخلاصة ذلك كما يلي:

- عندما لا يكون الهدف مهما ولا تكون بحاجة إلى الإبقاء على علاقة مع الشخص الآخر فإنك يمكن ان تميل إلى الانسحاب، ومثال ذلك انك تتجنب شخصا غريبا في مطعم باعتباره اسلم إجراء.

- عندما يكون الهدف شديد الأهمية بالنسبة لك، لكن العلاقة غير مهمة فإنك يمكن أن تميل إلى الإكراه. عندما تشتري سيارة مستعملة او تحاول الدخول في مطعم مزدحم يمكنك أن تقلد القرش.

- عندما لا يكون الهدف مهما بالنسبة لك، بينما العلاقة ذات أهمية شديدة فإنك يمكن أن تميل إلى تلطيف الأمور، عندما يتعلق صديق لك بشيء ما وتكون انت مهتما بذلك الشيء يمكن أن يكون نمط التلطيف مفيدا.

- عندما يكون لكل من الهدف والعلاقة أهمية معتدلة، ويبدو واضحا انك والشخص الآخر عاجزان عن الحصول على ما تريدان فإنك يمكن ان تصل إلى حل وسط، مثال ذلك وجود مبلغ محدد من المال بينما تسعى أنت وصديقك إلى زيادة كبيرة في الراتب، يمكن عندها التفاوض على حل وسط.

- عندما يكون كل من الهدف والعلاقة على درجة عالية من الأهمية بالنسبة لك يكون عليك عندها ان تلجأ إلى المواجهة. وتدخل في هذا

الإطار العلاقات العائلية والعلاقة مع الأصدقاء المقربين.

الشخصية المنظمة

للشخصية معاني عديدة أفرزها لنا الكثير من علماء النفس ويحددها بعض الباحثين على انها مجموعة الصفات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تظهر في العلاقات الاجتماعية لفرد بعينه وتميزه عن غيره .

وتتعدد جوانب الشخصية بين مواطن الضعف والقوة وعلى الإنسان أن يطوع إمكانياته ليصل إلى الشخصية المنظمة مهما كانت قدراته ، فهي مجموعة من الصفات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تظهر في العلاقات الاجتماعية لفرد بعينه وتميزه عن غيره،

و الشخصية المنظمة ضمن المحور الإيجابي الذي يسعى إليه الفرد ومن صفاتها:-

١- تفكر بموضوعية وتحدد السلبيات والإيجابيات.

٢- تهتم بالتخطيط والتنظيم كوسيلة لتحقي الأهداف ولا تبتعد عن الواقعية في العمل.

٣- ترتب الأولويات في كل شيء وحسب إمكانيات حياتها الشخصية والموازنة بين الأشياء والمواقف مثل:

الموازنة بين تحقيق الكسب السريع وضرورة العمل بضمير.

٤- تعتمد على التدوين في كل الأمور والشئون وكل واجب وكل موعد وكل ما هو مطلوب للقيام بأدائه .

٥- لها القدرة على إدارة الوقت وتحديد المدة الزمنية المناسبة للانتهاء من الأعمال .

٦- متوازنة ومتوافقة في جميع جوانب حياتها ولا تهمل جانب على حساب جانب آخر.

وكما ذكرنا من قبل أن من أهم صفات الشخصية المنظمة فن إدارة الوقت ، وتعد هذه الصفة من أساسيات المجتمعات المتحضرة ، إذا بدأ أي شخص بتنظيم وقته بطريقة فعالة فسيحصل على نتائج فورية، مثل زيادة الفعالية في العمل والمنزل، تحقيق الأهداف المنشودة بطريقة أفضل وأسرع، يقلل من المجهود المبذول، بالتالي يجعلنا أكثر راحة، وستلاحظ أنك بدأت بالتفوق على نفسك وعلى غيرك أيضاً في مجالات عدة.

ولذلك إليك هذه الملاحظات عن الإدارة الصحيحة للوقت والتي تساعدك على تحقيق أقصى استفادة منه :

١- عليك أن تحدد كيف تقضي وقتك وهذا يسهل امامك الطريق لوضع خطة استخدامك للوقت بطريقة فعالة ، تستطيع ان تحدد ما لديك وما ينقصك ، تستطيع أن تحدد ما تريد وما لا تريد ، وطالما عرفت ما ترغبه فتستطيع ان تبحث عن المهارات التي تساعدك على تحقيق ذلك .

٢- يجب أن ترتب أولوياتك بوضوح وتقوم بتصنيف ما تريد طبقا لدرجة أهميته بالنسبة لك ، اي يجب عليك أن تركز على أهدافك وضعها أمامك ، كما عليك وضع الخطط المناسبة والفعالة والتي تبلغك هذه الأهداف .

لا تجعل حياتك بصورة تجعل ما تقوم به عبء ثقيل عليك ، فهذا يدمر الغرض الأساسي من الطريق الذي اخترته .

فمثلا اختر جدول التنفيذ مرن بقدر معقول وتوقع إجراء تغييرات عليه بالنسبة لأي نشاط تمارسه سواء كان ترفيهيا أو يتعلق بمجال عملك ، فالخطة التي تضعها وتضع معها مواعيد الانتهاء ربما تحتاج لتعديل نظرا لتغير الظروف ، وإذا حدث ذلك عليك ألا تشعر بالفشل في عدم قدرتك على إدارة وقتك فهذا وارد جدا ويحدث كثيرا .

٣- احتفظ دائما بالأشياء التي تستخدمها بحيث تستطيع أن تجدها بسهولة وليس معنى ذلك أن يكون هناك نظاما صارما ودقيقا

لتنظيم الأشياء من حولك ولكن الهدف من ذلك هو توفير وقتك بوضع الأشياء التي تستخدمها في أماكن تعتاد عليها .

٤- اعمل طبقا لما تملك من قدرات فعلية وهذا سوف يساعدك على تنظيم وتوفير وقتك فكثير من الناس لديها قدر كبير من الطاقة ولكن القليل منهم هم الذين يعرفون كيف يمكنهم استخدام هذه الطاقة . ويوجد أيضا أشخاص يتمتعون بخيال واسع وطموحات لا تمت للواقع بصلة ولذلك يفشلون في تحقي أهدافهم لفشلهم في معرفة قدراتهم الحقيقية .

وإليك هذه النصيحة التي أطلقها الخبراء لتساعدك على استثمار وقتك بطريقة فعالة :

الصحة البدنية هي رأس مالك الأساسي لتوليد الطاقة فلا تفرط في إرهاقها ، وعليك أن تتذكر انك تحتاج للغذاء المناسب وساعات نوم كافية بجانب البعد عن التدخين والأشياء الأخرى الضارة بالصحة .

٥- شجع نفسك واسألها ..ما المشكلات التي سوف أسببها لنفسي حين أؤجل هذا العمل؟ أكتب تلك المشكلات في قائمة ..الآن هل تريد فعلا أن تعيش وسط كل هذه المشكلات؟ ..اجعل لنفسك حافز يدفعك لإنجاز هدفك ..أعد لنفسك مكافأة عند الانتهاء من العمل - مثلا- كإجازة خاصة إضافية ، أي شيء أنت تحبه.

افضل طريقة للتعامل مع المهام التي تؤجلها دائما هي ان تبدا بها فورا، أخير لا تتردد وتذكر ان إنجاز مهام عديدة جيدة خير من محاولة إنجاز مهمة واحدة مثالية....تذكر ايضا حكمة" لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد إلى الغد"...فابدأ العمل الآن، وانجز العمل.

٦- اجعل ساعات الاسترخاء والانفراد بنفسك جزءا رئيسيا في جدول الوقت اليومي ، واختر الوقت الذي يناسبك لذلك إما في بداية اليوم أو نهايته ، وفيها عليك أن تبعد نفسك عن كل مصادر الإزعاج وهذا يعيد لك طاقتك وراحتك النفسية مما يساعدك على عدم إهدار الوقت في محاولة لإيجاد الراحة .

لا تهمل ساعات الراحة الطبيعية أثناء العمل أو المذاكرة بل استخدمها لغرضها الرئيسي ولا تندمج فيما كنت تفعله ، ولا تعطي فرصة للآخرين أن يجعلوك تفعل غير ذلك .

الساعات المبكرة في الصباح عادة ما تكون انسب ساعات للتفكير ، حاول أن تمارس بعض التمارين الرياضية صباحا لكي تزيد درجة الهدوء النفسي وتستطيع ان تفكر بتعمق أكثر .

٧ - تأكد ان ساعة واحدة حافلة بالإنجاز تساوي عصرا عاطلا عن الإنجاز ، تذكر ان شعورك انك المالك للوقت هو الوقود والطاقة التي تمكنك من تحريك الأمور تجاه تحقيق أهدافك وطموحاتك وإذا

فشلت في ذلك فسوف تفقد الطاقة المحركة لك ، فانت الذي تخضع الوقت تبعا لرغباتك وليس هو الذي يسيطر عليك ويحركك.

ولعل أبرز الأشياء التي تضيع الوقت وتجعله يسيطر عليك :

عدم وجود أهداف او خطط.

التكاسل والتأجيل، وهذا أشد معوقات تنظيم الوقت، فتجنبه.

النسيان، وهذا يحدث لأن الشخص لا يدون ما يريد إنجازه، فيضيع بذلك الكثير من الواجبات.

مقاطعات الآخرين والتي قد لا تكون مهمة أو ملحة، اعتذر منهم بكل لباقة، لذا عليك ان تتعلم قول لا لبعض الأمور. عدم إكمال الأعمال، أو عدم الاستمرار في التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبي تجاه التنظيم.

سوء الفهم للغير مما قد يؤدي إلى مشاكل تلتهم وقتك. ولكي تتغلب على هذه الأمور :

وضع وقت محدد للإنهاء من كل مهمة.

خذ على نفسك عهدا وقل لنفسك لن أختلق الأعذار لتاجيل الأعمال .

تعاهد مع نفسك بأنك لن تقوم من مكانك حتى تنتهي من الجزء الذي قررت أن تنهيه لهذا اليوم.

اكتب قائمة بالأشياء التي تؤجلها دائما ... حلل هذه القائمة..لاحظ وجود نمط معين من هذه الأعمال.

اقرأ خطتك وأهدافك في كل فرصة من يومك.

استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح، وكذلك لتنظيم وقتك، كالإنترنت والحاسب وغيره.

ركز، ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة أن طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر اهمية وإلحاحاً.

أنظر لعاداتك القديمة وتخلى عن ما هو مضيع لوقتك.

مهارات حل المشكلات

هناك أربعة أساليب يتم اتباعها في اتخاذ القرارات هي:

١- الخبرة:

استخدم الخبرات السابقة،على أساس أن المشكلات الحالية تتشابه مع المشكلات السابقة.

٢- المشاهدة:

التقليد وتطبيق الحلول التي اتبعها مديرون آخرون في حل مشاكل شبيهه.

٣- التجربة والخطأ.

٤- الأسلوب العلمي

تعريف المشكلة

المشكلة هي حالة من التباين أو الاختلاف بين واقع حالي أو مستقبلي، وهدف نسعى إلى تحقيقه. وعادة ما يكون هناك عقبات بين الواقع والمستهدف، كما أن العقبات قد تكون معلومة أو مجهولة .

الأسلوب العلمي لتحليل المشكلات

١- إدراك المشكلة

ظهور اعراض مرضية يلفت النظر إلى وجود خلل في يستوجب التحليل وسرعة الدراسة . اي ان آلية تحليل وحل المشكلات تبدا بناء على ظهور مظاهر خلل يستوجب الانتباه.

ان تعريف المشكلة هو وجود انحراف عما هو مخطط . ومثلما تدرك الأم بوجود مشكلة لطفلها عند ظهور اعراض مرضية له مثل ارتفاع درجة الحرارة ،كذلك يدرك الفرد أن بوادر مشكلة معينة ستلوح في الأفق فتبدا بتحليلها والتعامل معها .

واهمية الخطوة الأولى تكمن في ان عدم الاهتمام بالأعراض و بالتالي عدم إدراك المشكلة قد يؤدي إلى تداعيات خطيرة تتمثل في عدم قدرة الإدارة على التعامل مع المشكلات المحيطة لأنها لم تستعد لها جيدا .

٢- تعريف المشكلة

علاج والتعامل مع الأعراض لا يؤدي إلى الشفاء التام ، لذا يجب أولا التعرف على هوية المشكلة ، اي سبب الأعراض .

والأسلوب العلمي لذلك هو تشخيص المشكلة بتتبع اسبابها و ظروف حدوثها و معدل تكررها وصولا إلي الأسباب الحقيقية التي ادت لظهور الأعراض المرضية. ومن هذا المنطلق يمكن تحديد المشكلة الحقيقية تحديدا دقيقا .

على سبيل المثال فمشكلة تكرر تغيب تلميذ عن المدرسة أو الجامعة تعالج بشكل أفضل عند معرفة الأسباب التي تجعله لا يحب المدرسة، و مشكلة تبديد الطفل لمصروفه لا تحل بمضاعفة المصروف ولكن بدراسة أسباب هذا الإنفاق.

و يجب في هذه المرحلة تحديد إطار زمني لحل المشكلة و البدء في تنفيذ الحلول

٣- جمع المعلومات الضرورية

في هذه المرحلة يتم جمع جميع البيانات والمعلومات التي قد تساهم في تفهم جوانب المشكلة وإبعادها وفي نفس الوقت تساهم في حلها ولا تقتصر عملية جمع البيانات والمعلومات على مرحلة من المراحل بل تتم في جميع مراحل تحليل وحل المشكلات.

- ما هي العناصر الأساسية التي تتكون منها المشكلة ؟
- أين تحدث المشكلة ؟
- متى تحدث المشكلة ؟
- كيف تحدث المشكلة ؟
- لماذا تحدث المشكلة بهذه الكيفية وهذا التوقيت ؟
- لمن تحدث هذه المشكلة ؟
- لماذا تحدث المشكلة لهذا الشخص بالذات ؟

٤- تحليل المعلومات

يتم في هذه المرحلة تكامل المعلومات التي جمعها في الخطوة السابقة وذلك لوضعها في إطار متكامل يوضح الموقف بصورة شاملة .

وتحليل المشكلة يتطلب الإجابة على الأسئلة التالية :-

- ما هي العناصر التي يمكن والتي لا يمكن التحكم فيها لحل المشكلة ؟
- من يمكنه المساعدة في حل تلك المشكلة ؟
- ما هي آراء واقتراحات الزملاء والمرؤوسين لحل تلك المشكلة ؟
- ما هي آراء واقتراحات الرؤساء لحل تلك المشكلة ؟
- ما مدى تأثير وتداعيات تلك المشكلة ؟

٥- وضع البدائل الممكنة

تعرف هذه المرحلة بأنها المخزون الابتكاري لعملية حل المشكلات ، حيث أنها تختص بإفراز أكبر عدد للأفكار مما يؤدي إلى تعظيم احتمالات الوصول إلى الحل الأمثل .

- حصر جميع البدائل التي نري أنها يمكن أن تحقق الهدف
- الابتكار و الإبداع في طرح البدائل
- تحليل مبدئي لإمكانية التنفيذ
- استبعاد البدائل فقط التي يتم التأكد من عدم قابليتها للتنفيذ

- التوصل إلي البدائل القابلة للتنفيذ

٦- تقييم البدائل

- تهدف هذه المرحلة الي اختيار البديل الأمثل.
- مراجعة الهدف من حل المشكلة.
- وضع معايير للتقييم.
- وضع أولويات و أوزان نسبية للمعايير.
- دراسة كل بديل وفقا للمعايير الموضوعة.
- التوصل إلي البديل الذي يحقق افضل النتائج "البديل الأنسب".

٧- تطبيق البديل الأنسب

الطريق الوحيد لمعرفة درجة فعالية البديل والمحك الوحيد له هو وضعه موضع التنفيذ الفعلي.

ويشمل التطبيق كل التعديلات الضرورية من إعادة التخطيط والتنظيم وكذلك كل الإجراءات والمتغيرات التنفيذية.

وللتطبيق الفعال يجب وجود خطة تنفيذية تفصيلية لتنفيذ دقائق العمل بفاعلية.

والخطة التنفيذية يجب أن تشمل ما يلي:

- تحديد مراحل التنفيذ والخطوات في كل مرحلة بالتوالي.

- تحديد توقيتات تنفيذ الخطوات والمراحل عن طريق Milestone Chart
- تحديد من سيقوم بتنفيذ كل خطوة من الخطوات .
- تحديد من سيراقب على التنفيذ .

٨- تقييم النتائج

تعتمد مرحلة التنفيذ على المعلومات المرتدة عن التنفيذ في الجوانب التالية ؟

- هـل انـتج البـديل المخرجـات المطلوبـة في التوقيتـات المتوقعـة و بالكيف المطلوب ؟
- وتمتد عملية التقييم لتشمل الجوانب التالية :
- درجة تحقيق الأهداف.
- التقييم الذاتي للأداء
- التداعيات الغير متوقعة لتنفيذ البدائل .

بعد تجميع هذه العوامل للوصول إلى رؤية شاملة لتقييم البديل و في حالة وجود تقييم سلبي ، يتم الرجوع إلى الخطوة الأولى .

مثال عملي

انـا طالبـة بالثانويـة العامـة وحاصـلة علـي مجمـوع ٩٥٪ أدبـي و لا أستطيع تحديد الكلية التي أتقدم إليها،فهل يمكن أن يساعدني إتباع

الأسلوب العلمي في حسم ترددي و اختيار الكلية الملائمة؟

١- إدراك المشكلة

إن الموضوع هنا هو الرغبة في اتباع الأسلوب العلمي لاتخاذ القرار لتحديد أي كلية يتم الالتحاق بها.

٢- تعريف المشكلة

الوصول إلي تحديد الكلية التي يتم الالتحاق بها في العام الدراسي القادم و الزمن المحدد للوصول الي القرار هو ١٥ يوما وذلك لإمكانية التقديم لمكتب التنسيق.

٣- جمع المعلومات الضرورية

هل توجد شروط التحاق جغرافي، أو شروط خاصة للقبول بالجامعات؟.

ما هي الكليات التي تقبل مجموع ٩٥٪ أدبي في النطاق الجغرافي لسكني؟.

ما هي الكليات التي تقبل مجموعي في المحافظة. طبيعة الدراسة، فرص العمل بعد التخرج، ظروف العمل.

ما هي الكليات التي تقبل مجموعي في الجمهورية. ظروف الإقامة و السفر و التكاليف.

ما هي الكليات التي يمكن الالتحاق بها في الخارج . ظروف الإقامة و

٤- تحليل المعلومات

يتم في هذه المرحلة تكامل المعلومات التي جمعها في الخطوة السابقة وذلك لوضعها في إطار متكامل يوضح الموقف بصورة شاملة .

و يمكن أن يكون ذلك في تجميع و تصنيف المطبوعات المتعلقة بهذه الكليات، أو في صورة قوائم أو جداول تبين أسماء الكليات المتاحة، مصنفة جغرافيا، و الظروف المتعلقة بكل منها من خبث التكاليف و الشروط و المزايا و العيوب المتوقعة.

٥- وضع البدائل الممكنة

تعرف هذه المرحلة بأنها المخزون الابتكاري لعملية حل المشكلات ، حيث أنها تختص بإفراز أكبر عدد للأفكار مما يؤدي إلى تعظيم احتمالات الوصول إلى الحل الأمثل .

- حصر جميع الكليات التي نري أنها يمكن أن تحقق أهدافي
- تحليل مبدئي لإمكانية تحمل ظروفها و تكاليفها
- استبعاد الكليات فقط التي يتم التأكد من عدم تحمل ظروفها أو تكاليفها
- التوصل إلي الكليات التي يتم المفاضلة بينها

٦- تقييم البدائل

- تهدف هذه المرحلة الي اختيار البديل الأمثل.
- وضع معايير للتقييم.
- وضع اولويات و أوزان نسبية للمعايير.
- دراسة كل بديل وفقا للمعايير الموضوعة.
- التوصل إلي البديل الذي يحقق افضل النتائج " البديل الأنسب" .
- الكليات المقترحة : الإعلام القاهرة - آداب الزقازيق - تجارة إسكندرية.

معايير التقييم:-

فرص العمل المتاحة بعد التخرج - سهولة المقررات - نسب النجاح العامة في البكالوريوس - وجود اصدقاء لي في نفس الكلية - المواصلات - تكاليف الإقامة:

وضع اولويات و أوزان نسبية للمعايير:

- فرص العمل المتاحة بعد التخرج
- سهولة المقررات
- نسب النجاح العامة في البكالوريوس
- وجود اصدقاء لي في نفس الكلية
- المواصلات

- تكاليف الإقامة

مثال عملي

لدي ٣ فرص لزيادة دخلي في عمل مسائي، الأولى نظير اجر ثابت ٢٠٠ جنيه شهريا، و الثانية مقابل بأجر متغير ١٠ جنيهات عن كل عميل اقوم بخدمته، و الثالثة ايضا بأجر متغير ٨ جنيهات عن كل عميل.

وسبب حيرتي أنني سألت زملائي عن عدد العملاء المتوقع في حالة الأجر المتغير، فاخبروني ان العملين شديدي التقلب، إلا ان الثالث أفضل من الثاني.

بالنسبة للعمل الثاني، يتراوح عدد العملاء المتوقع بين ٥ في حال ركود العمل، ٢٥ إذا كان متوسطا، ٤٥ إذا كان نشطا.

بالنسبة للعمل الثالث، يتراوح عدد العملاء المتوقع بين ٤ في حال ركود العمل، ٣٥ إذا كان متوسطا، ٥٥ إذا كان نشطا.

كيف يمكنني اتخاذ القرار، وهل هناك معلومات اخري اتحرى عنها للوصول إلي قرار بهذا الشأن؟

السؤال الهام هنا هو ما هي احتمالات نشاط أو ركود العمل؟

ويتم ذلك إذا أمكن لأصدقائك الإجابة علية مباشرة في صورة : ٢٠٪ احتمال ركود، ٣٠٪ احتمال اعمل متوسط، ٥٠٪ احتمال العمل نشطا.

أو يتم السؤال عن فترة زمنية معينة مثل الخمسة اشهر الأخيرة، و

بالتالي يتم الوصول إلي نتيجة مشابهة للصورة السابقة.

القيمة المتوقعة للعمل الثاني

= ٢٠٪ ✣ ٥ + ٣٠٪ ✣ ٢٥ + ٥٠٪ ✣ ٤٥ = ٣١ عميلا

الأجر = ١٠ ✣ ٣١ = ٣١٠ جنيها

القيمة المتوقعة للعمل الثالث

= ٣٠٪ ✣ ٤ + ٣٠٪ ✣ ٣٥ + ٤٠٪ ✣ ٥٥ = ٣٤ عميلا

الأجر = ٨ ✣ ٣٤ = ٢٧٢ جنيها

و بمقارنتهم بالعمل ذو الدخل الثابت ٢٠٠ جنيها، نجد أن العمل الثاني هو أفضل الحلول.

مثال عملي

لدي اشتراك موبايل بنظام الكارت، و قد أصبحت بعد أن التحقت بالعمل أحتاج لإجراء العديد من المكالمات، فهل نظام الاشتراك الشهري هو الأفضل لي؟

تكاليف الكارت

١,٧٥ جنيها للمكالمة و ٣٠ جنيها رسوم كل ٣ شهور

تكاليف الاشتراك

٠,٥٠ جنيها للمكالمة و ٦٠ جنيها رسوم كل شهر

المطلوب التوصل الي عدد المكالمات (س) التي إذا زادت عنها مكالماتي الشهرية يكون الأفضل لي الاشتراك في نظام الاشتراك الشهري، أما إذا كانت مكالماتي أقل منها، فيكون الأفضل البقاء علي نظام الكارت.

تكاليف س من لمكالمات في نظام الكارت

١.٧٥ × س + ١٠ جنيهات

تكاليف س من لمكالمات في نظام الاشتراك

٠.٥ × س + ٦٠ جنيهات

نقطة السواء

١.٧٥ × س + ١٠ جنيهات = ٠.٥ × س + ٦٠ جنيهات

١.٧٥ × س - ٠.٥ × س = ٦٠ - ١٠

١.٢٥ س = ٥٠

س = ٥٠ / ١.٢٥ = ٤٠

ويكون ٤٠ مكالمة شهريا هي النقطة التي تتساوى عندها تكاليف النظامين، وإذا زادت مكالماتي المتوقعة عن ٤٠ مكالمة شهريا يكون الأفض اختيار نظام الاشتراك.

مفهوم المشكلة

هي حالة من عدم الرضا او التوتر تنشأ عن إدراك وجود عوائق تعترض الوصول إلي الهدف أو توقع إمكانية الحصول علي نتائج أفضل بالاستفادة من العمليات والأنشطة المألوفة علي وجه حسن واكثر كفاية .

ويمكن تعريف المشكلة من منظور آخر علي انها نتيجة غير مرضية او غير مرغوب فيها تنشأ من وجود سبب أو عدة اسباب معروفة او غير معروفة تحتاج لإجراء دراسات عنها للتعرف عليها حتى يمكن التأثير عليها، كما تختلف المشكلات من حيث درجة حدتها او تأثيرها.

أساليب حل المشكلات

أن محاولة حل مشكلة من المشكلات عبارة عن إزالة حالة عدم الرضا والتوتر التي حدثت وفي هذا المجال هناك أكثر من أسلوب قد يتبع :-

أسلوب سلبي : من خلال الهروب من الموقف كله .

أسلوب التجربة والخطأ : باستدعاء بعض الخبرات السابقة .

أسلوب التجزيء : أي إيجاد احتمالات تدخل فى أجزاء متتالية بحيث

يؤدي الانتهاء من جزء أو مرحلة منها إلي الانتقال للجزء أو المرحلة التالية حتى اتخاذ القرارات .

التردد فى اتخاذ القرارات

ينشأ التردد من عدة حالات : -

١. عدم القدرة علي تحديد الأهداف التي يمكن أن تتحقق باتخاذ القرار. إن عدم وضوح الأهداف يجعل صورة الموقف متأرجحة .

٢. عدم القدرة علي تحديد النتائج المتوقعة لكل بديل.

٣. عدم القدرة علي تقييم المزايا المتوقعة والعيوب المتوقعة للبدائل المختلفة مما يخلق حالة عصبية يصحبها تردد.

٤. ظهور بدائل أو توقعات لم تدرس فى المرحلة الأخيرة من مراحل اتخاذ القرار.

٥. قلة خبرة متخذ القرار ومرانه واعتقاده بأن القرار يجب أن يكون مثالياً ١٠٠ ٪ بمعني عدم وجود أية عيوب للبديل الذي وقع عليه الاختيار

تقليل التردد فى اتخاذ القرارات

لكي يقل " التردد " فى اتخاذ القرار يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن :

١. كل قرار يجب أن يساهم فى فى تحقيق الأهداف.

٢. إن التبسيط الزائد عن الحد - بعدم إدخال الأشياء غير المحسوسة أو عدم دراسة أثر الانفعالات العاطفية يعتبر من طبيعة المشكلة ويزيد من التردد لذلك من الضروري إعطاء اهمية للشعور والانفعالات والعواطف بالإضافة إلي الأشياء الظاهرة الملموسة أو الممكن الاستدلال بها عقلياً .

٣. ليس من الممكن إرضاء كل الناس فمعظم القرارات لا يمكن ان ترضي كل الناس فلابد - فى كل قرار - من اشخاص غير راضين عنه وهم يحاولون دائماً انتقاد القرار بعد إصداره ومن المهم علي متخذ القرار فى هذه الحالة أن يشرح ظروف القرار ويحاول كسب تعاون الجميع .

لماذا لا يتخذ المديرون قرارات رشيدة ؟

١. العجز عن تحديد المشكلة تحديداً واضحاً أو عدم قدرته علي التمييز بين المشكلة السطحية والمشكلة الحقيقية فإذا حدث ذلك فإن النتيجة المتوقعة هي الحصول علي (الإجابة الصحيحة للمشكلة الخاطئة) أي قرار حل صحيح لمشكلة أخري غير تلك المشكلة التي يريد متخذ القرار حلها .

٢. العجز عن الإلمام بجميع الحلول الممكنة للمشكلة وهذا غالباً ما يؤدي إلي اختياره حلاً أقل قيمة من الحل الذي لم يعرفه فإذا اتخذ القرار دون دراسة جميع الحلول وكان بين الحلول التي لم تدرس حل

أمثل كان القرار غير رشيد نسبياً لوجود حل أحسن لم ينتبه إليه .

٣. العجز عن القيام بعملية تقييم مثلي بين البدائل بسبب التزامه بارتباطات سابقة وهذا ما يطلق عليه(التكاليف الغارقة Sunk Costs) فاستثمار مئات الألوف من الجنيهات فى آلات ثقيلة لصنع السيارات يقلل من فرص الاختيار أمام مدير المشروع فى حالة ما إذا أراد تغيير نوع السلعة فى إنتاج سلعة اخري مثلاً وبالمثل يمكن القول إن المهندس الذي قضي عشرين عاماً فى أعمال هندسية يجد من الصعوبة تغيير اتجاهه ليكون محامياً أو طبيباً بسبب التكاليف التي دفعها والتي لا يمكن استردادها (سواء كانت هذه التكاليف مادية فى شكل أموال أو معنوية فى شكل خبرات واستعدادات نفسية) .

٤. إن الفرد مقيد فى اتخاذه للقرارات بمهاراته وعاداته وانطباعاته الخارجة عن إرادته وعلي هذا فتصرفاته تكون محدودة ومتأثرة بقدرته الفكرية أو اليدوية أو قوته العضلية أو الجسمانية .

٥. إن الفرد محدود بقيمه الفلسفية والاجتماعية والأخلاقية فنجد بعض متخذي القرارات يركزون اهتمامهم علي الاعتبارات الاقتصادية والمالية ويعتقدون أن الناحية المالية يجب أن تأخذ الاعتبار الأول بينما يميل البعض الآخر إلي التركيز علي النواحي الإنسانية ونجد البعض الآخر يميل بطبيعته إلي القيم الروحية والدينية كما نري البعض يؤثر

ناحية الجمال والفن ومن ناحية أخري فإذا كان متخذ القرار مخلصاً للمنظمة التي يعمل بها فإنه يتخذ قرارات فى حدود أهداف المنظمة اما إذا كان إخلاصه ضعيفاً فإن أهدافه الشخصية ودوافعه ستطغي فى اتخاذ القرارات .

٦. إن الفرد مقيد فى اتخاذه للقرارات بمعلوماته وخبرته عن الأشياء التي تتعلق بوظيفته سواء أكانت هذه المعلومات تم إيصالها إليه بقنوات الجهاز التنظيمي .

٧. إن عنصر الوقت غالباً ما يسبب ضغطاً علي متخذ القرار فغالباً ما لا يكون هناك وقت كاف لدراسة مختلف البدائل وفحص النتائج المترتبة علي كل بديل خصوصاً وإنه من الضروري اتخاذ القرار فى الوقت الملائم .

الأخطاء الشائعة فى صناعة القرارات

١. عدم إدراك المشكلة لعدم وجود إطار عن الأوضاع المثلي .

٢. التشخيص السيئ للمشكلة لعدم معرفة الوضع الأمثل .

٣. الفشل فى توليد بدائل جديدة والاكتفاء بقبول الحلول التقليدية المعروفة .

٤. الفشل فى تقييم البدائل تقييماً دقيقاً والفشل فى تحديد معايير

لاختيار البديل الأمثل .

٥. تأثر صانع القرار بتركيبه السيكولوجى فى صناعة القرار دون دراسة موضوعية لنتائج هذا القرار .

٦. ضعف قدرة صانع القرار فى الاعتراف بالضغوط الاجتماعية والأعراف والتقاليد وسوء التصرف فى عمل أوضاع متوازنة بين ما يتطلبه القرار وما يفرضه المجتمع من ضغوط وأعراف وتقاليد .

٧. عدم إشراك صانعي القرارات المسئولين والمرتبطين بالمشكلة بأولئك الذين سيتأثرون بالحلول المتوقعة للمشكلات .

٨. الفشل فى وضع خطة عمل لتنفيذ القرار أو فى متابعة تنفيذ القرار .

كيف تعرف أنك في مشكلة

كيف يعرف المرء أنه في مشكلة فعلاً، وأن ما يشعر أنه مشكلة ليس عبارة عن مشاق عادية ناتجة من طبيعة العمل، أو الموقف، او وجود طموحات كبيرة ليس لدى المرء إمكانات لتحقيقها؟؟

يمكن للمرء أ ن يسأل أهل الخبرة والاختصاص عن المشكلة التي يريد علاجها، فربما حصل على إضاءات قيمة جداً.

إذا تبين للواحد منا أنه فعلاً في مأزق حقيقي، فعليه أن يتبع الآتي:

١. الهدوء ضروري جداً لمن يريد تحديد جوهر المشكلة التي يعاني منها أو نوعيتها أو حجمها، فالإنسان المتوتر المضطرب لا يملك ما يكفي نتمن التوازن العقلي والنفسي لإدراك المشكلة موضع الشكوى أو التعامل معها على النحو الأمثل. والعجلة في هذه الأمور سئية جداً؛ فالحلول الفورية تناسب المشكلات الصغيرة والطارئة. أما ما عداها فقد تؤدي إلى تعقيد الأمور، ودفعها نحو الأسوأ.

٢- لنحاول دائما تجزئة المشكلة إلى أصغر وحدات ممكنة، فالإنسان المأزوم يسرد لك قائمة طويلة من أشكال معاناته، فيُحبط نفسه، ويُحبط من يسمعه. وهذا خطأ بالغ؛ فمشكلة مرض الزوجة - مثلاً - غير مشكلة عدم الاستيقاظ لصلاة الفجر، غير مشكلة خلاف الشقيقة مع زوجها... إنها مشكلات يخيل للإنسان أنها مترابطة، فنتعامل معها على أنها كتلة واحدة، وبالتالي فإنه يجد نفسه عاجزاً عن عمل شيء.

لنحاول قدر الامكان وضع حواجز بين هذه لمشكلات والتعامل مع كل منها على نحو منفرد.

٣- إياك أنم تهمل المشكلات الصغيرة، فتتحول بالإهمال إلى مشكلات كبيرة؛ إذ إن كثيراً من المشكلات ذو طبيعة تفاعلية؛ فإذا لم يُعالج لم يبق على حاله، وإنما يزداد ويتفاقم، كما هو الشأن في كثير من أمراض السرطان، حيث كثيراً ما تتوقف احتمالات الشفاء على وقت اكتشافه ومعالجته.

٤- اطلب من الله - تعالى - المعونة وتضرع إليه، وألحَّ في الدعاء، وتصدق على نية تفريج الكرب.

٥- انظر في أسباب المشكلة، وهل هي بسبب سلوكك الشخصي، أو بسبب البيئة التي تعيش فيها؟ إذا كانت متولدة من سلوكك الشخصي، فلا بد من تغيير السلوك.

وإذا كانت بسبب البيئة التي نعيش فيها، فعلاجها يطول، لكن يمكن إجراء بعض التغيير في العلاقة مع بعض الناس، كالذي يجد أبناءه يتأثرون سلبياً بأبناء الجوار، فعليه أن يحد من علاقتهم بهم.

٦. فتش عن منهج للعلاج؛ إذ أن من الثابت أن أكبر عقدة في التعامل مع المشكلات تكمن في العثور على منهج ملائم لطبيعة المشكلة.

ويمكن للمرء أن يعود إلى أصحاب الخبرة ليسألهم ويستفيد منهم في ذلك، كما يمكنه أن يقوم هو بتجريب بعض الحلول، كالذي يعاني من إعراض أحد أولاده عن الاهتمام بدراسته؛ فإنه يسلك أساليب عدة في تحفيزه.

٧. قد لا نحصل دائماً على حلول مثالية، ولا سيما في الظروف الصعبة؛ فلنؤمن أن لكل مشكلة حلاً، ولكن الحل قد لا يكون مرضياً دائماً فلنوطن أنفسنا على ذلك، فشيء خير من لا شيء.

سمات الشخصية الإيجابية القادرة على حل المشكلات

الشخصية الإيجابية المتكاملة بناء يتطلب صفات عديدة وتربية عملية قوية لبنائها حتى نصنع القاعدة السليمة لتلك الشخصية، ولصياغة تلك الشخصية نحتاج إلى صفات تتميز بها، هذه الصفات صفات شخصية للشخصية الإيجابية وهي:

عشق العمل:

يخطئ من يظن أن الإيجابي إلى موهبة فطرية فحسب بل الشخص الإيجابي لابد أن يتميز بالقدرة العمل الشاق إلى الدرجة التي قد تنسيه نفسه، أحيانا تنسيه الأكل والشراب، وقد تنسيه أمورا كثيرة حياته بسبب الاستغراق الشديد في العمل، وهذه الصفة جواز مرور إلى نادى الإيجابيين في أعمالهم.

يقول العالم إديسون (صاحب أكثر من ١٠٠٠ براءة إختراع): العبقرية هي ١٪ إلهاما، ٩٩٪ عملا شاقا.

الصدق:

الإيجابي يتعامل مع الحقائق والبشر ولابد له أن يتميز بالصدق في تعامله مع الغير، فالذى يفترى أو يتقول أو يخدع أو يغش ليس له مكان إيجابي بين الإيجابين، فالإيجابي يعيش على سمعته فإذا اقترنت سمعة الإيجابي بالشبهات لفظه المجتمع للأبد ولا يمكن أن تقوم له قائمة بعد، فالإيجابي إذا وعد أوفى وإذا تحدث صدق.

حساب النفس:

الإيجابي شديد النقد لذاته لا لكي يجلدها بل ليحسن منها فهو يحاسب نفسه قبل أن يحاسبه الآخرون، شديد الحذر يخاف الفشل الدائم ويخشى على سمعته بين أقرانه.

المثابرة:

يتميز الإيجابي بالإرادة والعزيمة والمثابرة والصبر وطول البال والدأب فلا ييأس ولا يضجر ولا يعرف الملل، فقد ظلت هود كين Hodghin تبحث في تركيب جزء الإنسولين لثلاثين عاما متصلة، فالتفوق تجده في المثابرة.

تواصل التفكير:

عندما ينشغل الإيجابي بموضوع معين فإنه يسيطر عليه ويفكر فيه في كل الأوقات بل يؤرقه أحيانا ويستكمل التفكير حى بين النوم واليقطة، فإذا ما إهتدى إلى حل معين فإنه قد يقفز من سريره ويذهب ليكتبه.

الفكرة هي ومضة في ليال طويلة ولكن هذه الومضة هي كل شيء.

وكثير من الناس قد يموتون قبل أن تسنح لهم فرصة التفكير.

التحليل:

يتميز الإيجابي بالقدرة على التحليل وترتيب المنطق والملاحظة والتجريب وصولا إلى الاستنتاج وهذه القدرة الإيجابي بعدا خاصا إذ يستطيع أن يرى بثاقب بصيرته ما قد لا يراه الآخرون أو يرونه شيئا عاديا الفوه، الإيجابي لا يأخذ بالأسباب ويرجع الأمور إلى مسبباتها، فالمهمة هي أن نفكر فيما لم يفكر فيه أحد في أمر يراه الجميع.

العمل بروح الفريق:

يدرك الإيجابي أكثر من غيره انه وحده لا يستطيع ان ينجز شيئا أو يضيف شيئا، فإن أعدادا كبيرة من البشر تتضافر جهودهم ليكتشف العالم ويخترع أو لتبليغ دعوة ما، ولم يحدث أن جلس إيجابي بعيدا عن الآخرين ونجح في عمله بل لا من التواصل مع الآخرين فالإيجابية مشروع جماعي.

البساطة:

كلما زاد الإيجابي علوا زاد وتواضعه مع البشر فليس الاستعلاء والكبر والغرور من صفات الإيجابيين بل يشعر أكثر من غيره بالقرب من القاعدة العريضة من الناس العاديين، ولا يترفع عليهم او يأتيه زهوا وإعجابا بنفسه بل على العكس يشعر أنه أقرب ما يكون للأرض.

التبسيط:

كلما زادت قدرة الإيجابي في عمله تزداد قدرته على رؤية الموضوع بطريقة مبسطة ومتكاملة نابعة من فهمه العميق لها وإحساسه بالمغزى الوجداني لها في هذا الكون ومن ثم قدرته على نقل الفهم المبسط لغير المتخصصين.

فمن أهم أهداف البحث الذهني أن تجد الصيغة التي تجعل الموضوع يظهر في أبسط صورة ممكنة.

القدرة على الربط:

يتميز الإيجابي بقدرته العالية على العلاقات والروابط بين مختلف فروع المعرفة، فهو يرى طبيعة الأمور المتشابكة، أما الحدود الفاصلة بين الأمور فهي حدود وهمية وفواصل غير حقيقية، ففروع الأمور التي تبدو منفصلة ترتبط بروابط حقيقية وقوية.

الرؤية الشمولية:

يرى الإيجابي العالم كله في منظومة متكاملة ولا يتوه في التفاصيل

فهو يستطيع أن يتعامل مع التفاصيل حين نتائج إليها، ولكنه لا يفقد خطاه في المغزي الكلي والصورة المجتعة، ويتميز الإيجابي بأن المعاني الكلية تكون واضحة في ذهنه وضوحا شديدا بصرف عن التفاصيل.

الاعتراف بالخطأ:

الإيجابي الحق هو الذي لا يتحرج إذا ما وقع في الخطأ ان يعترف به ويرجع عنه دون تحرج من اعتبارات الكبرياء والكرامة. أما المكابرة والعناد والإصرار على الخطأ فليست منهجا علميا.

فالإيجابي هو الذي يدرك كل الأخطاء في مجال تخصصه.

ولا ينسى دائما أن الإنسان دائما يخطئ.

القدرة على تحديد الجزئيات:

يمتاز الإيجابي بأنه يستطيع أن يرى الصورة المتكاملة ورغم انه قد يتخصص في جزئية صغيرة للغاية من كل إلا أنه يرى كيف يوظف هذه الجزئية في المنظومة المتكاملة للبيئة المحيطة به ومجتمعه، ولا يغرق في التفاصيل بل دائما يرى نهاية النفق فهو قادر على تحديد المشكلة ثم تحديد الجزئيات مع تحديد موقع هذه الجزئيات في الكل.

القدرة على تحليل وحل المشكلات:

لا يوجد عمل دون مشكلات ولكن تختلف وتتباين هذه المشكلات وبالتالي أساليب حلها. والإيجابي المتميز يعرف كيف يقوم بتقسيم

المشكلات ويحدد طبيعتها يواجهها بأن يحدد المشكلة ويشخصها ويجمع المعلومات الخاصة بها ويبحث عن حلول لها ويقارن بين هذه الحلول ليختار الحل المناسبت ويضعه موضوع التطبيق.

المارسة:

الإيجابي هو ممارس عام للعلم ولا يكون العلم مجردا عن التطبيق ولذلك فإن الإيجابي الحقيقي هو الذي يكتسب علمه من الخبرة أكثر مما يكتسبه من القراءة وحدها فأفضل طريقة للفهم المارسة العملية. يقول أرسطو: ما يجب أن نتعلمه إنما نتعلمه بالمارسة.

الشجاعة وقوة الاقتناع:

إذا اقتنع الإيجابي برأيه اقتاعا مبينا على حقائق فإنه يشهد شهادة الحق ويعبر عن رأيه ويتمسك بهذا الراى بشجاعة، لا يجبن أو يتراجع مهما كانت الضغوط عليه ولا يستكين إلى ماهو قائم يتمرد عليه إن رأي فيه ما لا يتفق مع المنطق ولو لا ذلك التمرد انطلقت الدعوات والعلم بعيدا عن الباطل والخرافات والأوهام.

الصبر والاحتمال:

حين يطرح الإيجابي فكرة جديدة أو حلا جديدا المشكلة قائمة فإنه عادة ما يقابل بالرفض وعليه أن يدرك أن هذا الرفض رفض مؤقت وما عليه إلا الصبر حتى يقتنع الآخرون بما يقول ولو استغرق ذلك سنوات

طويلة، ففي مواقف كثيرة لم يدرك الناس قيمة ما يقوله الإيجابيون إلا بعد وفاتهم، فالعقل البشري يعامل الفكرة الجديدة كما يعامل الجسد والجسم البروتين الغريب بالرفض.

كما أنه يبدر أن ينتشر الجديد بالانتصار على المعارضين وتحويلهم إلى مؤيدين ولكن الذي يحدث أن المعارضة للجديد تموت مع الوقت وينشأ جيل جديد يشب على الأفكار الجديدة فيألف عليها منذ البداية.

تسليم الراية للخلف:

على الإيجابي أن يدرك أن ما لديه هو كنز لابد أن يورثه لمن يأتى بعده، هذا الميراث هو إيجابيته، لذا فعليه الحرص على انتقال هذه الأمانة وراية الإيجابية من جيل إلى جيل، هذا الحرص هو الذي يدفع عجلة الإيجابية إلى الإمام ولا يوجد إيجابي يحب أن يرى الناس سلبيين أو يمنع أثر إيجابيته لمن هو آت بعده بل يرى من حوله في حاجة دائمة إلى ما يقوم به.

التفاني والإصرار:

الإيجابي دائما صاحب قضية يرى أنه في خلال فترة عمره يريد أن يحقق لهذه القضية أكبر قدر من الانتصار وهو يعلم أن عمره على الأرض محدود فهو يسعى بالإرادة والإصرار والعزيمة والحماس والأمل المتجدد لتحقيق أكبر قدر من الإنجاز، ويصل هذا الشعور لديه إلى حد

التفانى ونسيان والمصلحة الذاتية والإصرار على العمل حتى النهاية.

الإحساس بقيمة الوقت:

يدرك الإيجابي قبل أي شخص آخر قيمة الوقت، فالوقت بالنسبة له استثمار في جهده وفرصة جديدة للإنجاز ولا يملك الإيجابي إهدار الوقت وتضييع الفرص، كذلك فإن الشخصية الإيجابية تضع احترام المواعيد في مرتبة مقدسة ولا وقت للفوضى والعشوائية.. وكما يحترم الإيجابي الوقت بالنسبة لنفسه فإنه يحترمه بالنسبة للآخرين.

الإيجابي هو الذي يخصص ما يقرب من:

٦٥٪ من وقته للأولويات ما يقرب من:

٢٠٪ من وقته للأولويات الهامة.

١٥٪ من وقتة للأولويات والأعمال الروتينية.

المشكلات العاطفية وكيفية التعامل معها

بالطبع نحن نتعامل مع شخصيات مختلفة ولأن ليس كل الشخصيات متشابهه

بل هناك اختلاف بين الشخصيات لذلك علينا بداية معرفة سمات كل شخصية لنتمكن من التعامل مع الآخرين

١- الشخصية الحنونة:

هو شخص يشعر بالآخرين وبعواطف الناس يميل إلى الشفقة وتفهم الآخرين وحب الغير يفهم المشكلات العاطفية للآخرين ويحاول إسعادهم يعرف كيف يضع نفسه مكان الآخرين يحب الأطفال والطبيعة والحيوانات غالبا لا يكون عصبيا يحاول تحاشى جرح الآخرين يهتم بمشاعر الناس يحب لقاء الأصدقاء يأخذ قراره بعناية لما يتوافق مع انعكاساتها على الآخر يعبر بسهوله عن عاطفته ومشاعره بالكلمات

وبالحركات الحنون باللمسات والأفعال

التعامل مع الحنون :

عامله برفق وبرقة لا تعنفه بقسوه لاتشعره بأن حنانه وطيبته هما نقطة ضعفه راع مشاعره دائما ولاتحقره اوتسخرمنه

٢- الشخص العاطفى:

لايثق فى نفسه خجول متردد دقيق لدرجه قد تصل الى الوسوسه يميل الى الاكتئاب والانغلاق متشكك قابلون للأنجراح متأملون يخافون الفشل لديهم حساسيه أخلاقيه مرهفه خياليين وحالمين النواحى العاطفيه تشغل بالهم بصفه مستمره يهتز بسرعه امام الاحداث حتى لو كانت صغيره اذا كانت مرتبطه باهتماماته العاطفيه غضبه يتجه الى الداخل الى اعماقه فى صورة كتمان وجرح

التعامل معه:

احترم مشاعره ورغباته وانعزاليته حاول ان تتعامل معه بمثاليه حثه دائما بشكل ايجابى واعمل على تشجيعه

٣- الشخصيه العنيده:

متعصب عنيد قاسى غالبا مرتب منقبض يبحث عن الوضوح ودقة الاهداف يحب التوحد لايميل للاختلاط مندفعون يهتم بالمواعيد

التعامل معه:

عدم الاختلاط راع الدقه فى تعاملك معهم حاول كسب صداقتهم وثقتهم

٤- الشخصيه الانانيه:

يبحث دائما عن التملك وجمع الالقاب يشعرون بغيره تجاه اقاربهم او اصدقائهم يهتمون بكسب المال والعلم والسلطه يطالبون بحقوقهم بشده حريصون على الوقت يحبون ان يكونوا افضل الناس فى كل مجال لديهم حب ذات ويشعرون دائما بان لا احد يقدرهم يحبون الظهور ومندفعون يأخذون ولا يعطون يأخذ الحريه لنفسه ويحب الاخذ ومصلحته دون الالتفات الى حرية الاخرين او مصلحتهم او حاجاتهم يريد المتعه فى الحياه ولايهمه ان كانت على حساب غيره

التعامل معه:

لا تدعه يتمادى فى انانيته اجعله يعلم ان له حدود يجب الا يتخطاها لاتترك له الفرصه كى يأخذ كل ما يريد ويمارس انانيته ولذته فى اشباع انانيته ذكره دائما ان عليه واجبات مثلما يطالب بحقوقه لاتثق فيه

٥- الشخصيه المتسلطه:

يدافع عن رايه بشراسه - لا يستجيب لنقد الاخرين البناء يحب اثارة محادثات صاخبه والتفاهم بصوت عالى والمشاركه فى المناقشات

الساخنه -لاتهمهم مشاعر الاخرين تجاههم وان كانت سلبيه- يرغب دائما فى اخضاع الاخرين لسلتطه يحب القاء الاوامر صريحين بشده الى حد الفظاظه يميلون الى فرض قرارتهم على الاخرين لدرجة الضغط عليهم عندما لايعجبهم شخص ما يعاملونه ببرود ولامبالاه يكره الشفقه عليه يحب تسيير الاخرين واعطاء الاوامربطريقه متسلطه يميل الى العراك لحل المشكله بسرعه

التعامل معه:

لابد ان تعلمه انك تعرف ابعاد شخصيته وستعامله على ذلك الاساس وانك لا ترغب فى ان يقودك احد او تكون مرؤوسا اذا كان مصر على التسلط فيجب التعامل معه بالسلبيه حتى لا يقوم بأغراضه- ارفض أوامره وابلغه ان لك حريتك الشخصيه وليس له الحق فى ان يسلبك حقك وحريتك ورايك. كن شجاع وانت تتعامل معه لاتقوم بتدليله ولاتخضع له تعامل معه بقوه فهو ان وجد مجال للعدوانيه سيصبح شخصيه مدمره عدوانيه جدا

كيفية تقديم
وحل المشكلات العاطفية

الأسس المطلوبة لكتابة المشكلة :-

١ان تكون فعلاً مشكلة !

٢ حسن الصياغة وترتيب الأفكار لتوضيح المشكلة .

٣ تحري الموضوعية والتجرد من شحن المشكلة بجملة من العواطف مما يصرف عن كتابة الأركان الأساسية للمشكلة .

٤ كتابة المشكلة كاملة .

٥ متابعة ردود الأعضاء للمشكلة .

٦ إحترام وجهات النظر المقدمه من الأعضاء .

القوانين المطلوبة من الأعضاء لكتابة حلول المشاكل العاطفية والزوجية :-

١ قراءة كامل المشكلة المطروحة .

٢ الإحترام والأدب التام لصاحب المشكلة وحسن الظن به ؛

٣ الدقة في كتابة الحل المنطقي والمناسب للمشكلة .

٤ اختيار العبارات اللائقة واللطيفة لصاحب المشكلة .

٥ يمنع وضع الإيميل او اى شكل من اشكال الاتصال

لقياس الحب العاطفي بين الرجل والمرأة

فيما يلي أحد المقاييس التي تستعمل لقياس الحب العاطفي بين الرجل والمراة .. ويمكنك البدء في تطبيق هذا المقياس مباشرة ..

إقرأ/ي جيداً كل عبارة من العبارات التالية وضع/ي درجة موافقتك عليها بمقياس من ١ إلى ٩ حيث تكون ١ = ليست صحيحة مطلقاً بالنسبة لي ، ودرجة ٥ في حال صحتها بالنسبة لك بدرجة متوسطة ، ودرجة ٩ إذا كانت صحيحة تماماً بالنسبة لك ، أو درجات أخرى بين هذه الدرجات وفقاً للمقياس التالي :

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩

ليست صحيحة مطلقاً صحيحة بشكل متوسط صحيحة تماماً

١- ساشعر بياس عميق إذا تركني/تركتني

٢- أحياناً لا أستطيع السيطرة على أفكاري .. لأنها متركزة بشكل وسواسي حوله/ها

٣- اشعر بالسعادة عندما اقوم بشيء معين لإسعاده/ها

٤- افضل أن أكون معه/ها على أن اكون مع اي شخص آخر

٥- ساصاب بالغيرة الشديدة إذا فكرت انه/ها وقع/وقعت في حب شخص آخر

٦- اتوق لمعرفة كل شيء عنه/ها

٧- أريده/ها جسدياً وعاطفياً وعقلياً

٨- لدي شهية لاتنتهي لحبه/ها

٩- بالنسبة لي هو/هي الشريك العاطفي الرومانسي المثالي

١٠- اشعر أن جسمي يتجاوب مع لمساته/ها

١١- يبدو انه/ها دائماً في ذهني

١٢- أريده/ها أن يعرفني ، ويعرف أفكاري ومخاوفي وأمنياتي

١٣- ابحث بشغف عن علامات تدل على رغبته/ها في

١٤- لدي انجذاب قوي نحوه/ها

١٥- اصبح مكتئباً /ةً جداً عندما لاتسير الأمور بشكل جيد في علاقتي به/ها

اجمع/ي الدرجات التي وضعتها على كل عبارة ويكون المجموع هو درجة حبك .. والدرجة الدنيا هي ١٥ والعليا ١٣٥ (*)

تعليقات :

- يفضل أن يجرى الاختبار بشكل منفرد .. كل طرف يقوم بتقديراته .. كي لايحدث تأثر متبادل بالأرقام .

- إذا كانت درجات الشخص ١٥ درجة فقط فهذا يعني أن جميع العبارات الخمسة عشرة لاتنطبق عليه أبداً .. أي أنه لايعيش حالة حب أو لايحب حبيبه أبداً وفقاً لهذا المقياس .. وإذا حصل الشخص على ١٣٥ درجة فهذا يعني أن كل العبارات تنطبق عليه تماماً وهو يعيش حالة حب قصوى .. وفي حال حصل الشخص على ٧٥ درجة فإن إجاباته على كل العبارات قد اتخذت منحىً وسطاً بشكل عام ..

ولايوجد في هذا المقياس درجة طبيعية ودرجة مرضية، كما لايوجد حد أدنى للحب مقبول ومناسب .. ويختلف الأشخاص في تقديرهم للعبارات الواردة في هذا المقياس.. وبعضهم يخاف من الإجابة عليه كي لايزعج الطرف الآخر أو لايكشف حقيقة مشاعره..

ويهدف المقياس إلى إعطاء تقديرات تقريبية مفيدة للطرفين معاً ولاسيما إذا تمت مناقشة التفاصيل المتعلقة بكل عبارة بينهما فيما بعد .. والاختبار يمكن أن يقرب بين الطرفين ولايبعد وهو وسيلة تفاهم وحوار ومناقشة مفيدة .

- من المتوقع والطبيعي أن تختلف درجات الحبيبين على هذا المقياس

.. والفروقات المحدودة بين الدرجات ليس لها دلالات سلبية ، وتدل على تنوع إيجابي مقبول . وإذا كانت الفروق في الدرجات بينهما أكثر من ٤٠ درجة ، فهذا يدل على اختلاف واضح في علاقة الحب بين الطرفين وعلى تباعد المشاعر الإيجابية بينهما ..

- لابد من النظر إلى درجة الحب والأرقام ، بشكل نسبي .. والرقم هو تقريبي بأحسن الأحوال وليس رقماً جامداً ونهائياً .. والعلم يحاول قياس كل شيء .. وهذا المقياس يحاول إعطاء رقم تقريبي يمكن لطرفي العلاقة ان يتعرفا من خلاله على الطرف الآخر بشكل اعمق ومفيد . ولايمكن النظر إلى اختلاف درجات الحبيبين على أنه " أنا أحبك أكثر بثلاث درجات أو عشرة أو عشرين ، وأنت إذاً لاتحبني بقدر ما أحبك ثم ينزعج أحدهما أو كلاهما " .. وهذا تبسيط سلبي وغير مفيد .ولايتناسب مع جوهر المقياس الذي يهدف إلى إعطاء صورة تقريبية عن محاور الحب الأساسية وكيفية قياسها .

- وإذا أخذنا العبارة الأولى التي تدل على عمق التعلق بالشخص الآخر وانه في حال تركه له سيشعر بيأس عميق .. فإننا نجد انه إذا كان ترك الحبيب لايسبب اي ألم نفسي وحزن بل هو أمر عادي ولايسبب مشاعر فقدان ، فإن مشاعر هذا الطرف غير اعتيادية بل جامدة وباردة .. وترك الحبيب يمكن ان يسبب ألماً طبيعياً وحزناً ويختلف الأشخاص في

درجة المهم وحزنهم .. وبعضهم يحزن لدرجة مرضية تحتاج للعلاج، وبعضهم يحزن ويضطرب ويتألم ويحاول أن يتماسك ويفتح صفحة جديدة في حياته ومشاعره بعد أسابيع أو أشهراً .. والحزن والألم هنا طبيعي بل صحي ومقبول .

- وفي العبارة الثانية حول التفكير الوسواسي بالمحبوب .. تدل الدرجات العليا على تعلق شديد زائد وسيطرة للمحبوب على تفكير المحب بشكل ربما يكون معطلاً أو مبالغاً فيه .. وهذا من أشكال الحب والهوى والتي يمكن أن تكون متطرفة ومعطلة .

- وفي العبارة الثالثة حول السعادة والرضى من خلال إسعاد الحبيب .. تدل على أن العطاء هو جزء أساسي من الحب دون النظر إلى الأخذ أو إلى التبادل .. فالسعادة الشخصية تزداد من خلال إسعاد الآخر المحبوب .. وفي ذلك نبل وشفافية ورقي وصعود في القيم والسلوك والروح .

- وفي العبارة الرابعة حول تفضيل أن أكون مع الحبيب على أن أكون مع أي شخص آخر .. نجد أن القرب والاقتراب من الآخر أساس في علاقة الحب .. وأن الحب العميق يجعل الحبيب مكتفياً بحبيبه عن الآخرين .. ولابد من التوازن هنا بين متطلبات الحياة الواقعية ومشاعر الحب، حيث يمكن للمحب أن ينعزل عن الآخرين مفضلاً البقاء مع حبيبه على مخالطة الآخرين ..

- وفي العبارة الخامسة حول الغيرة .. لابد من القول ان الغيرة ترتبط بالحب بشكل دقيق وعميق. وعندما يصبح الحبيب مرتبطاً بشخص آخر ففي ذلك جرح وصدمة للمحب وشخصه .. فلم يعد هو الحبيب وكأنه قد انتهى وضاعت قيمته وتقديره دون رجعة .. وتتنوع درجات الغيرة في شدتها وبعضها طبيعي ومقبول ، وبعضها يمكن ان يصل إلى حدود مرضية تحتاج للعلاج .

- وفي العبارة السادسة حول معرفة كل شيء عن المحبوب .. تتجلى فكرة الاقتراب نحو المحبوب وفهمه والتعرف عليه عن قرب .. والإنسان عدو مايجهل ، وهو يخاف من الغريب غير المألوف .. وان تعرف الآخر وتزيد من معرفتك به يمكن ان يخلق تقارباً ووداً وألفة وحباً .. وبالطبع فإن التعرف على الآخر موضوع نسبي ويحتاج للوقت والجهد .. وتبقى الرغبة في التعرف على المحبوب جزءاً من التوق إليه واكتشافه .. وهي رحلة طويلة وممتعة يختلف الناس في تقديرها وفي البحث عنها وممارستها .

- وفي العبارة السابعة حول الشوق الجسدي والعاطفي والعقلي .. تتجلى فكرة الإنجذاب للآخر .. والجاذبية الجنسية بين المحبوبين عنصر أساسي في تكوين الجاذبية العاطفية والعقلية .. والرجل والمرأة كائنان مختلفان جنسياً ومنجذبان بفعل الغريزة نحو الاتحاد والعناق

والالتصاق الجسدي والجنسي . كما أن الجاذبية العاطفية بمعنى الإحساس بالأمان والرضى وتحقيق الذات والاكتفاء والسعادة من خلال المحبوب عنصر اساسي في علاقات الحب . والجاذبية نحو الأخر تتسع لتشمل المكونات العقلية والفكرية وطريقة الكلام ومضمونه بالنسبة للطرف الآخر .. وهنا لابد من الإشارة إلى أن التوافق العقلي والفكري بين المحبين ليس بالضرورة شرطاً لتكوين الحب أو نشؤوه واستمراره .. ولابد من توافق في الحد الأدنى بينهما في الأمور العقلية والفكرية .. وعندما يحدث توافق فكري وعقلي أكبر فإن الحب ينمو ويتعمق .

- وفي العبارة الثامنة حول الشهية للحب .. يمكننا القول أن الحب هو طاقة داخلية يمكن لها أن تتحرر وتنمو وتمارس ضغوطها نحو الأخر .. ويختلف الأشخاص في طاقاتهم وفي ضبطهم لها .

- وفي العبارة التاسعة حول أن المحبوب هو صورة عن الشريك العاطفي الرومانسي المتخيلة .. نجد أن كل شخص لديه صورة خيالية مثالية تم رسمها بشكل ذاتي وفقاً للظروف والخبرات والمؤثرات التي مر بها .. وكثيراً مايصعب تحقيق مثل هذه الصورة في الواقع .. ومن الممكن أن يقترب المحبوب الواقعي من هذه الصورة المتخيلة قريباً أو كثيراً مما يضيف للحب وقوداً وخيالاً إيجابياً وعمقاً.

- وفي العبارات العاشرة والثالثة عشرة والرابعة عشرة .. تفاصيل

حول الجاذبية الجسدية والتجاوب الحسي الجسدي .وهي تشكل مؤشرات عن قبول الطرف الآخر وميله الجسدي المتبادل نحوه .. وفي حال نقص درجات هذه العبارات وارتفاع غيرها فإن ذلك يمكن أن يعكس ذلك عقداً جنسية أو بروداً واضطراباً أو نقصاً في الخبرة والمعلومات الجنسية وغير ذلك ..

- وفي العبارة الحادية عشرة حول أن المحبوب هو دائماً في ذهن المحب .. نجد أن التفكير بالمحبوب يحدد انشغالات المحب الذهنية وهو يذكره ويخطر على باله لأن طاقات الحب قد توجهت نحوه وهي طاقات عاطفية وذهنية وروحية تم تحديد هدفها من الفرد نحو الطرف الآخر .

- وفي العبارة الثانية عشرة حول رغبة المحب في أن يتعرف المحبوب عليه وعلى رغباته وأمنياته وأفكاره ومخاوفه .. نجد أن الرغبة في معرفة الآخر والاقتراب منه تأخذ شكلاً متبادلاً .. ولايكتفي المحب بأن يعرف عن الآخر بل يريد من الآخر أن يعرفه هو أيضاً وأن يقترب منه .

- وفي العبارة الخامسة عشرة حول الانزعاج والاكتئاب بسبب عدم سير الأمور بشكل جيد مع المحبوب .. نجد أن كثيراً من الانفعالات السلبية والتوتر والغضب والضيق والاكتئاب تنتج عن الإحباط في العلاقات العاطفية الحميمة والزوجية .. وربما تكون هذه الإحباطات أكبر وقعاً وأكثر ثقلاً من الإحباطات الأخرى في ميادين العمل أو

ميادين الحياة الأخرى .. لأن الحب والراحة والطمأنينة وبقية المشاعر الإيجابية المرافقة إضافة للمعاني الذاتية والنفسية والشخصية والتقديرية، والتي يمكن للعلاقات الحميمة أن توفرها للإنسان تصبح موقع تهديد وقلق واضطراب .. وبالتالي فهي تأخذ أهمية خاصة ووزناً خاصاً في نظر المحبين .

وفي الختام .. لابد من القول أنه من الصعب إلقاء الضوء على كل الجوانب المتعلقة بالحب .. وهناك أمور يصعب فهمها وتحليلها .. ويبقى الحب هدفاً جميلاً يسعى الجميع نحوه .. بكل أفراحه ومشكلاته ..ولابد من التعرف على أساليب الاقتراب من الآخر والحوار معه وتفهمه.. وأيضاً التعرف على أساليب حل المشكلات العاطفية والتوافق الزوجي وتخفيف الآثار السلبية التي يمكن أن تنتج عنها بما يضمن مهارات عاطفية وعملية أفضل للجميع .

أنـــواع الضغـــوط

تـشكل الـضغوط النفـسية الأسـاس الـرئيس الـذي تبنـى عليـه بقيـة الـضغوط الأخـرى، وهـو يعـد العامـل المشترك في جميـع أنـواع الـضغوط الأخرى مثـل: الـضغوط الاجتماعيـة، ضغوط العمـل (المهنيـة)، الـضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسـم المشترك الـذي يجمـع كـل الـضغوط هـو الجانـب النفسي، ففـي الـضغوط الناجمـة عـن إرهـاق العمـل ومتاعبـه في الـصناعة، أولى نتائجه الجوانـب النفسية المتمثلـة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقـع على الفرد. وآثار تلـك النتـائج علـى التكيـف في العمـل والإنتـاج، فـإذا مـا اسـتفحل هـذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيتـه، أو سـاعات العمـل، ممـا يـؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومـن أولى تلـك الأعـراض، هـي زيـادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلـة فضلاً عـن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الإسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال

المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية..

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية او عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً.. إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله..

وتشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها.

كيف تتكون الضغوط

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو

موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلولاً مناسبة، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية (دافيدوف: ٦١٦).

يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط او مدى قدرته على المواجهة والمطاولة في التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط

معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد، وأيضاً تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية.

الأمراض النفسية الناتجة عن الخلل العاطفي

القلق النفسي Anxiety disorder

التعريف:

هو خوف غير محدد، مع توتر شديد، وتوقعات تشاؤمية.. يستمر لفترة طويلة تزيد عن الستة شهور.

التشخيص:

تنقسم الأعراض إلى أعراض نفسية تستجيب للعلاج النفسي، وأعراض بجيولوجية جسمانية تتحسن على العلاج الدوائي:

قلق وشعور بالخوف من أشياء غير محددة.

توقعات متشائمة.

الخضة وسهولة الاستثارة والتشاجر او الخوف.

زيادة الحذر والترقب.

أ - أعراض نفسية:

وتؤدى هذه الأعراض إلى خوف الفرد من المواقف الاجتماعية والامتحانات خاصة وانها تكون مصحوبة بصعوبة فى التركيز والتذكر مع الأرق واضطراب النوم. والطالب القلق لا يستطيع ان يجلس ليستذكر دروسه بل يظل يتحرك هنا وهناك ويشعر بالملل وعدم الرغبة فى الاستذكار.

ب - أعراض جسمانية وعضوية:

توتر عضلي وارتجاف أو رعشة.

سرعة الإجهاد والشعور بألم فى العضلات خاصة عند الانفعال.

أعراض زيادة توتر الجهاز العصبي المستقل وتشمل: زيادة خفقان القلب وسرعة وقوة ضرباته، العرق، صعوبة التنفس والشعور بالاختناق او كان الهواء لا يدخل إلى الرئتين، برودة الأطراف، الدوخة، الغثيان، الإسهال واضطراب المعدة والأمعاء، كثرة التبول.

ولا تحدث جميع هذه الأعراض فى وقت واحد وليس ضروريا أن تحدث فى وقت واحد حتى نتأكد من التشخيص بل يكفى وجود بعض الأعراض النفسية مع الأعراض الجسمية لفترة لا تقل عن ٦ شهور حتى يتأكد التشخيص... وبشرط أن لا يكون ذلك بسبب مرض آخر أو تناول عقاقير او مواد منبهه مثل القهوة والشاي بكميات كبيرة.

العلاج:

أ- العلاج النفسي:

ويختلف من حالة إلى أخرى (راجع أساليب العلاج النفسي الحديثة المذكورة فى الموقع وللاستشارة راجع مساعدة زوار الموقع(.

ومن أفضل أنواع العلاج النفسي للقلق هو العلاج المعرفي السلوكى والأساليب المأخوذة منه مثل تعديل التفكير والاسترخاء والتطمين التدريجي وأساليب العلاج الديني المطروحة فى هذا الموقع .. وتجب الإشارة هنا إلى أن الكثير من حالات القلق ، خاصة التى تتضمن أعراضا جسمانية تتحول إلى حالات مزمنة ويفشل علاجها بسبب عدم الجمع بين العلاج النفسي المناسب والأدوية التى يجب اختيارها بدقة حتى لا تؤدى إلى الإدمان والمضاعفات الأخرى .

ب- العلاج الدوائي:

والأدوية المضادة للقلق هي:

البنزو ديازيين Benzodiazepines وتعرف باسم المطمئنات الصغرى واستخدامها حسب تعليمات الطبيب لا يؤدى إلى الإدمان، بحيث يجب استعمالها لفترة محدودة لا تزيد عن الشهر، دون المبالغة فى جرعاتها فإذا استخدمت بهذا الأسلوب كانت آمنة تماماً وساعدت المريض كثيراً فى التخلص من عذاب وألم التوتر والخوف والقلق.

وكما ذكرنا من قبل فان تناول الأدوية النفسية يجب أن يكون تحت إشراف طبيب متخصص حتى لا يتعرض الفرد لأي مضاعفات تزيد الحالة سوءاً.

كما يفضل عدم إيقاف العلاج فجأة وإنما بتخفيض الجرعة وسحب العلاج بالتدريج، أيضا يجب الحذر اثناء أداء العمل خاصة إذا كان أمام آلات وكذلك يمنع المريض من قيادة السيارات بسبب التهدئة التى تسببها بعض هذه الأدوية بما يؤثر على الانتباه وسرعة ردود الأفعال.

وتستخدم هذه الأدوية كمنومات إذا زادت جرعتها عن الجرعة المضادة للقلق.

ومجموعة البنزوديازين تشمل عدة أدوية منها:

- عقار ديازيبام Diazepam وينتج كدواء تحت عدة مسميات منها الفاليوم Valium على هيئة اقراص ٢ و ٥ و ١٠مجم وكذلك الفالينيل Valinil اقراص ٢ و ٥ مجم.
- عقار آتيفان Ativan على هيئة اقراص ١ و ٢ مجم.
- عقار ليكسوتانيل Lexotanil على هيئة اقراص ١.٥ و ٣ و ٦مجم.
- عقار ترانكسين Tranxene وهو على هيئة كبسولات ٥ و ١٠مجم.
- عقار زانكس Xanax وهو على هيئة اقراص ٠.٢٥ و ٠.٥ و ١ مجم.

ويجب عند تناول هذه الأدوية الامتناع عن تناول الكحوليات والمثبطات الأخرى للجهاز العصبي إلا حسب تعليمات الطبيب كذلك فان بعض هذه الأدوية يبقى لفترات طويلة فى الدم ويزداد تأثيره بالتالي عند تناول جرعات أخرى (تأثير تراكمي) مثل ما يحدث مع دواء الفاليوم لذلك فالأدوية ذات المفعول القصير التى لا تبقى فى الدم طويلاً تكون أفضل خاصة مع كبار السن.. ومن هذه الأدوية قصيرة المفعول دواء زانكس واتيفان.

العقاقير المضادة للإكتئاب خاصة دواء التوفرانيل Tofranil اقراص ١٠و ٢٥ مجم ويؤخذ بجرعات تصل إلى ٧٥ مجم يوميا مقسمة على ثلاث جرعات. ويؤخذ هذا الدواء فى حالات القلق المصحوب بالخوف الشديد والهلع (Panic) .

دواء البسبار Buspar وهو على هيئة أقراص ٥ و ١٠مجم وهو دواء آمن لا يؤدى إلى التعود ولكن مفعولة فى علاج القلق لا يظهر إلا بعد فترة طويلة نوعاً من تعاطيه ويجب البدء بجرعة صغيرة ٥ مجم مرتين يوميا وتزداد بالتدريج حتى تصل إلى ١٥ - ٦٠ مجم يومياً.

دواء إندرال (Inderal) اقراص ١٠ و ٤٠ و ٨٠مجم. وهو دواء مضاد للذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم كما انه منظم لضربات القلب إلا أن له تأثير مضاد للقلق خاصة الأعراض الجسمانية

منه، ويجب أن يستخدم هذا العقار بحذر وتحت إشراف طبي فى حالات الحمل والرضاعة ويفضل عدم استخدامه مع حالات الربو والفشل الكلوي.

ويستخدم دواء اندرال مع القلق المصحوب بالخوف من المواقف الاجتماعية لذلك يفضل بعض من يواجهون الجماهير أو من يتحدثون أمام أعداد كبيرة من المشاهدين أو وسائل الإعلام وكذلك فى الامتحانات الشفهية تناول قرص أو قرصين ١٠مجم قبل الموقف بنصف ساعة على الأقل.

ايضا تستخدم المطمئنات الكبرى ومنها دواء ميلريل Melleril بجرعات صغيرة ١٠- ٣٠ مجم فى اليوم وكذلك ستلازين Stelazine ١ مجم مرتين يومياً لعلاج القلق.

ملحوظة : لا يتسع المقام هنا لذكر ادوية أخرى جديدة وفعالة فى حالات القلق المختلفة

الوسواس القهرى Obsessive - Compulsive disorder

التعريف :

الوساوس هي افكار مزعجه متكررة، لا يستطيع المريض التخلص منها أو مقاومتها رغم انه يعلم انه مسئول عن هذه الافكار وانها افكار سخيفة

غير منطقية وانها من نتاج عقله.. وأحيانا تكون الوساوس عبارة عن خيالات او نزعات.

ومن أكثر الوساوس انتشاراً فكرة التلوث والتي تدفع ببعض المرضى إلى الخوف من العدوى وتطهير يديه وجسمه عشرات المرات كل يوم وكذلك الخوف من أن يكون قد ارتكب ذنباً أو الخوف من استخدام السكين فى قتل طفله أو زوجته.

ورغم انه لا يقدم أبداً على القيام بالأفعال التى يرهق نفسه بالتفكير فيها.. إلا أنه يتعذب باختراق هذه الافكار والمخاوف لذهنه وتكرارها وعدم توقفها رغم محاولاته المتكررة لإيقافها.

وهناك نظير آخر للوساوس هو الدفعات أو الأفعال القهرية حيث يشعر الفرد انه مقهور ومضطر لتكرار سلوك سخيف لا معنى له مثل عد السيارات أو عد السلالم أو بلاطات الرصيف أو لمس أعمدة النور أو تكرار غسل اليدين أو الوضوء مرات عديدة بدون سبب.

ومريض الوسواس تسيطر عليه أحياناً افكار غريبة لا يستطيع أن يتخلص منها وتدور فى رأسه كأنها أسطوانة لا تتوقف أبداً .. ومن امثلة تلك الافكار أن الله غير موجود، أو انه موجود ولكنه يتصف - والعياذ بالله - بصفات سيئة او كريهة، او يرى امامه صورة حذاء كلما هم للصلاة.. الخ.

وتأخذ هذه الافكار الغريبة اشكال أخرى.... مثل ذلك الشاب الذى حضر إلى عيادتي يشكو بمرارة والم ان جميع الرجال ينظرون إليه كانهم يريدون ان يغتصبوه وان يعتدوا عليه.. رغم أن مظهره وأسلوبه فى الحركة والحديث لا يدل على اى شيء من ذلك، وعند بحث تاريخه الشخصي وجدته خاليا من خبرات الجنسية المثيلة، كما أنه لا يرغب فيها بالمرة؟! كل ما فى الأمر انها أفكار غريبة يشعر بسخفها وعدم معقوليتها.. ولكنها مزروعة فى رأسه وتخيفه كلما خرج إلى الشارع وقابلت نظراته نظرات أى رجل آخر.

ورغم انه ذهب على عدد من الأطباء النفسيين وعرف تشخيص حالته وتناول كميات لا بأس بها من الأدوية .. إلا أن الحالة كانت تهدا ثم ما تلبث أن تعود بكل قوتها وشراستها.. ولم يساعده على التحكم فى هذه الأفكار وإيقافها إلا أسلوب تأمل ذكر الله.. فقد كان يردد فور ظهور هذه الافكار فى ذهنه بعمق مع رغبة قوية فى إيقاف هذه الافكار السخيفة، كان يردد" الله اكبر.. سبحان الله" لمدة عشر دقائق ثم يتعوذ بالله من الشيطان لمدة عشر دقائق أخرى.. وبعد عدد من الجلسات اتفقنا على أن يردد سبحان الله لمدة ١٠ دقائق ثم يقرا المعوذتين عدة مرات لمدة ٢٠ دقيقة، وكررت له دواء كان يستعمله من قبل مع تغيير الجرعة ، وكان التحسن أكثر وأسرع مما توقعنا جميعاً.

وهناك أنواع من الوساوس أخرى منتشرة أكثر من غيرها، وهى الافكار التى تتعلق بالتلوث وعدم النظافة، فهناك من يرفض السلام على أى شخص آخر حتى لا تتلوث يديه، ومن يظل يستحم طوال النهار، ومن تطلب من زوجها وأطفالها خلع ملابسهم وأحذيتهم وغسلها ثم وضعها فى المطهرات كلما خرجوا إلى الشارع.

أمثلة وحالات عديدة تعانى من تسلط واقتحام هذه الافكار الوسواسية بدرجة مؤلمة ومزعجه يصعب معها الحياة بصورة طبيعية.

ويحدث الوسواس القهري بدرجة اكبر فيما يسمى بالشخصيات الوسواسية أو القهرية.. وهى شخصيات تتسم بالنظام الشديد والصرامة والحذلقة والالتزام والضمير اليقظ.. إلا أن هذا الالتزام الشديد بالنظم والمبادئ يصبح عبئاً عليه وعلى من حوله بسبب عدم مرونته وقلقه المستمر، وبعض هؤلاء الأشخاص يقومون بعمل طقوس لا تنتهي للتأكد من إغلاق أدراج المكتب وموقد البوتوجاز وجهاز التليفزيون ثم إطفاء النور وإغلاق باب الشقة ثم فتحه مرة أخرى للتأكد وإعادة هذه الخطوات مرة أخرى أو اكثر.

التشخيص:

يمكن تشخيص الوسواس القهري إذا تواجدت الوساوس أو الأفعال والطقوس القهرية أو كلاهما:

أ - أولاً الوساوس

وساوس على هيئة افكار او تصورات أو نزعات قوية متكررة اقتحامية وغير مرغوبة وتسبب للفرد القلق والضيق.

هذه الافكار والتصورات والنزعات ليست ناتجة عن مشكلة واقعية.

يحاول المريض مراراً تجاهل او قمع هذه الافكار والتصورات والنزعات ومقاومتها.

يعلم المريض انها غير منطقية وانها نتاج عقله وليست دخيلة عليه.

ب - ثانياً الطقوس والأفعال القهرية

سلوك متكرر (غسيل الأيدي أو التأكد مرات متكررة من شيء معين) او افعال وطقوس (مثل تكرار الصلاة لشعوره بعدم صحتها أو عد السيارات أو بلاطات الرصيف أو ترديد كلمات فى الذهن .

هذه السلوكيات أو الأفعال تتسبب فى القلق إذا لم ينجزها رغم تأكده من عدم جدواها.

تأكد المريض من انها تهدر وقته وجهده وانها غير منطقية.

تعطل المريض عن ممارسة انشطته ووجباته الأخرى.

ان لا تكون بسبب مرض آخر أو تعاطى ادوية وعقاقير.

أ - العلاج النفسي

ويختلف من حالة إلى اخرى .

ب- العلاج الدوائي

والذي لا يجب أن يستخدم إلا تحت إشراف طبيب متخصص...

دواء أنافرانيل Anafranil وهو فى الأصل أحد مضادات الاكتئاب إلا انه إذا اعطى للمريض - تحت إشراف طبي - بجرعات من ٧٥- ٢٠٠مجم يوميا مقسمة على ثلاث جرعات فانه يفيد بدرجة جيدة فى علاج الوسواس القهري. الا أن بعض الحالات لا تستجيب للعلاج.

بعض الأدوية الجديدة التى تعمل من خلالها تأثيرها على مادة السيروتونين ويرمز لهذه المجموعة من الادوية بـ SSRI's ومنها دواء فافرين Faverin وبروزاك Prozac وسيبرام Cipram وزولوفت Zoloft .. الخ.

وقد أثبتت هذه العقاقير الجديدة فعالية عالية فى علاج الوسواس القهري.

يمكن أن تضاف بعض مضادات القلق - التى أشرنا إليها من قبل - لخفض حدة التوتر والقلق ولمساعدة المريض على مقاومة هذه الأفكار القهرية وبعض الحالات تتطلب إضافة بعض المطمئنات الكبرى المضادة للذهان والتي سوف نتحدث عنها بشيء من التفصيل فى علاج الفصام.

وتحتاج بعض الحالات المزمنة للاستمرار على العلاج الدوائي الى جانب العلاج النفسي فترة طويلة لا تقل عن ٦- ١٢ شهر.

الصدمات العاطفية عند الشباب وكيفية التعامل معها ؟

يتعرض الشباب إلى صدمات عاطفية متنوعة بعد فشل في العلاقة مع الجنس الآخر أو تعثر هذه العلاقة .. وبعضهم يعاني من آثار الصدمة أسابيعاً أو شهوراً ، وبعضهم تتطرف ردود فعله النفسية والسلوكية ويصاب باضطراب نفسي ، وبعضهم الآخر يعتبر الصدمة تجربة مفيدة تعلمه دروس الحياة وتزيده خبرة ونضجاً وصلابة .

وأعراض الصدمة العاطفية تشمل القلق والتوتر ونقص التركيز والعزلة وتذكر المحبوب ومحاولة الاتصال به ورؤيته والحديث معه، إضافة لتذكر الأحداث الماضية ومختلف أنواع الذكريات المرتبطة بالحبيب المفقود ، ويكون المزاج عادة متوتراً وحزيناً ، وتقل الشهية للطعام وتضعف الطاقة والهمة ، وبعضهم يهمل مظهره ويطيل ذقنه .. وبعضهم الآخر تتأثر دراسته أو عمله بشكل سلبي ويمكن له أن يرسب في دراسته وامتحاناته أو يتوقف عن الدراسة أو يستقيل من عمله . وفي حالات أخرى مرضية يمكن أن يصاب الشاب بنوبة اكتئابية شديدة أو يحاول الانتحار وغير ذلك.

والصدمة العاطفية الاعتيادية هي رد فعل مفهوم ومؤقت على فقدان الحبيب ولاتسمى مرضاً أو اضطراباً إذا لم تتجاوز الحدود الواقعية ، وهي تستمر أسابيعاً أو أشهراً . ويمكن اعتبار الصدمات العاطفية أمراً طبيعياً

لأن مرحلة الشباب نفسها تمتاز بحدة الانفعالات والاندفاعات العاطفية تجاه الجنس الآخر وهي تتميز ايضاً بتقلب العواطف وحب التجريب والاكتشاف ، كما أن ضعف الخبرة في التعامل مع الجنس الآخر ومع الواقع العملي والظروف ، يجعل من الطبيعي حدوث علاقات عاطفية غير متناسبة ممايننتج عنها فراق وألم وصدمات .

وفي الحالات المرضية يمكن أن تكون ردود الفعل شديدة ومعطلة ، أو انها تستمر فترات طويلة ويرافقها تغيرات عاطفية وسلوكية تجاه الجنس الآخر كأن يبتعد الشاب عن الفتيات تماماً ، أو على العكس من ذلك يمكن أن يصبح عدوانياً وانتقامياً من الجنس الآخر كأن تقوم الفتاة بإقامة علاقات متعددة تزعج فيها الشباب وتؤذيهم واحداً بعد الآخر ، بعد أن تعرضت هي نفسها إلى صدمة عاطفية من شاب معين .

وتختلف ردود الأفعال تجاه الصدمات العاطفية بين الشباب .. وفقاً لشخصية الشاب أو الفتاة وتجاربه السابقة وثقته بنفسه وكلما كان الشاب أو (الشابة) أكثر ثقة بنفسه كلما ازدادت قدرته على تجاوز الصعاب . وترتبط ردود الفعل أيضاً بظروف العلاقة نفسها وطريقة انتهائها . والقاعدة العامة أن النهاية المفاجئة غير المتوقعة تحدث أثراً سلبياً أكبر وأقوى من النهاية المتوقعة او المفهومة . ويحتاج الإنسان إلى تعقيل الصدمة وفهمها وشرح أسبابها وظروفها .. والغموض وعدم

الوضوح في أسباب انتهاء العلاقة يخلق قلقاً شديداً غير مفهوم ولايسهل تعقيله وهضمه وبالتالي التكيف معه وتجاوزه .

وفي حال الصدمة العاطفية يلجأ كثيرون إلى أساليب وممارسات روحية ودينية للتخفيف من وطأة الأزمة التي يعيشونها ، وهي تفيد في مثل هذه الحالات ، وبعضهم ينكب على أعماله أو هواياته ويشغل نفسه بشكل مبالغ فيه كتعويض عن الفقدان الذي تعرض له وكأنه يهرب من تجربة الفقدان ولايعترف بها ، وبعضهم يحاول أن ينسى الحبيب من خلال الابتعاد المكاني كأن ينتقل من مكان إقامته أو عمله أو كليته كي لايرى المحبوب أو يسمع عنه .. وهو يحاول مقاومة نفسه ومشاعر الضعف والألم والفقدان بالهروب منها .. وقد يفيد ذلك مؤقتاً ولكنه أسلوب طفولي أو غير ناضج للتعامل مع الصدمة مباشرة ، كما أنه يمكن أن يترك آثاراً سلبية عديدة على المدى البعيد . وبعضهم يقفز إلى مغامرة عاطفية أخرى بشكل سريع وفقاً لمبدأ " داوها بالتي كانت الداء " ولايفيد ذلك غالباً ولابد أن يبرأ الشاب من أزمته وصدمته قبل أن يقوم بعلاقة أخرى ناجحة .

ومن النواحي النفسية يمكننا أن نقول انه من المفيد التحدث عن الأزمة العاطفية والتعبير عن الألم والأسى والفقدان والإقرار بهذه العواطف والانفعالات بهدف تجاوزها ، ومن المفيد ايضاً هضم التجربة

من النواحي المنطقية العقلانية وإيجاد التفسيرات المناسبة والأسباب التي أدت إلى انتهاء العلاقة .. ويمكن أن يكون ذلك بشكل ذاتي يقوم به الشاب مع نفسه ، أو من خلال الحوار مع أصدقائه ومعارفه أو مع المعالج النفسي.

ويفيد الابتعاد المؤقت عن الحدث مثل إجازة قصيرة أو رحلة للابتعاد عن الجو المؤلم مما يعطي فرصة لتقويم الحالة برؤية مختلفة إيجابية بدلاً عن الانغماس في مشاعر الألم والإحباط والشوق .

وبعض الحالات تحتاج للمزيد من العلاج الاختصاصي النفسي أو الدوائي إذا كانت أعراض الصدمة شديدة أو طالت مدتها وتعطيلها .

ومن ناحية الوقاية .. لابد من القول أن الوضوح مطلوب دائماً في التعامل مع الذات ومع الآخر ، ولابد للشاب أن يراجع نفسه وعلاقاته وسلوكه وأولوياته .. ويمكن الاستفادة من قصص الحياة ومن الأصدقاء والأهل ، ومن الثقافة والكتب ، ومن وسائل الإعلام المختلفة فيما يتعلق بالقضايا العاطفية ومشكلاتها .

ولابد من مواجهة المشكلات مع الطرف الآخر منذ بدايتها بدلاً عن تركها تستفحل وتكبر وتؤدي إلى الانفصال .. ولابد من وضع النقاط على الحروف في حال استحالة استمرار العلاقة والتفاهم والحوار العاقل على أسباب الفراق ، حفاظاً على الود والصداقة حتى وإن انتهى الحب

وانتهت العلاقة.. مما يؤدي إلى تعقيل الفراق وهضمه ويخفف من آثار الصدمة العاطفية .

ولابد من ثقافة الحب الواقعية التي تؤكد على تنمية المهارات الشخصية والتفاهم والحوار والامتداد للآخر والنضج والمسؤولية العاطفية والعملية . وكثير من المستهترين من الجنسين يشكلون مصدراً مولداً للأزمات العاطفية للآخرين .

كلمة أخيرة .. لابدمن القول أن " الأزمة فرصة " وفقاً للمثل الصيني ، ويمكن أن تتحول المحنة العاطفية إلى فرصة للنمو واختبار للحياة وللذات ، مهما كانت الآلام المرافقة لمعاناة الصدمة العاطفية ويمكن أن تشكل دروساً للشاب وللشابة وتجعلهما أكثر صلابة وأكثر نضجاً من النواحي العاطفية والحياتية

نوع الغذاء يؤثر على الحالة العاطفية

أسباب السعادة أو الاكتئاب يكمن وراء لائحة المأكولات التي يتناولها الإنسان، وذلك على النحو التالي:

- اللحوم: تعرض الإنسان للإصابة بالتوتر والإنفعال والعصبية، ويسبب المخلفات التي تتركها عمليات الهضم داخل الجسم، فنحن عندما نأكل اللحوم نلتهم معها أيضاً بعض المخلفات الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي التي كانت تحدث داخل جسم الحيوان، مثل ((البولينا))، و (حامض البوليك))، وبعض النفايات الضارة التي قد تكون ناتجة عن المستحضرات البيطرية التي كان يتناولها الحيوان قبل ذبحه.

- البيض، والسمك، واللبن، والخضراوات، والبقوليات، والحبوب الكاملة القشرة: وهي جميعاً- وفقاً لما أكده الدكتور ((نوفل))- تؤدي إلى الراحة النفسية، وتعالج الإضطرابات العاطفية، وذلك

لاحتوائها على ما يعرف بـ ((حامض البانتوثينيك)) الذي يؤدي نقصه في الجسم إلى ظهور الكآبة والانفعال وزيادة الحساسية تجاه المؤثرات العادية في البيئة، مثل الضوضاء، ولذلك فإن المراكز الطبية العالمية- ومنها مركز المخ الحيوي بولاية ((نيوجيرسي)) بالولايات المتحدة الأمريكية- تقوم بتحليل دم وبول وشعر المرضى الذين يشكون من الكآبة والقلق والمشكلات العاطفية قبل البدء في العلاج، حتى يتم التأكد أولاً من أن هؤلاء المرضى لا يفتقدون التوازن الكيميائي لعناصر الغذاء بأجسامهم.

- الخس: يعمل على تهدئة الأعصاب، لاحتوائه على مادة ((لاكتوكاريم))، وهي من المواد التي لاتترك في الجسم أي آثار مخدرة أو منومة، مما دفع جنود الرومان - قديماً- إلى تدخين أوراق الخس بعد تجفيفها بدلاً من السجائر، كما فعل ذلك أيضاً المصريون منذ أكثر من مائة عام.

ويدعو الدكتور ((نوفل)) شركات التدخين إلى خلط السجائر بمسحوق الخس المجفف حتى تساعد المدخنين على الإقلاع عن هذه العادة السيئة.

- الجبن القريش، والحمص (مسلوقاً أو مطهواً مع بعض الخضروات مثل: الكوسة أو السبانخ): تؤدي هذه

الأغذية إلى تنشيط التفكير والذاكرة نتيجة بعض الأحماض الأمنية التي تحتوي عليها، والتي تعمل على تنشيط خلايا المخ.

- الطماطم: تولد داخل الإنسان شعوراً بالكراهية الشديدة للتدخين ورائحته، وذلك لاحتوائها على بعض الكيماويات التي تغنى المدخن عن عدد من المواد التي يعتمد عليها المدخن، حيث إن الطمام والدخان من عائلة نباتية واحدة، ومن ثم فإن تناول عصير الطماطم يساعد المدخن في الإقلاع عن التدخين.

- الجزر: يعمل على الهدوء والطمأنينة النفسية، لأنه يحتوي من ناحية على عنصر البوتاسيوم الذي إذا قل تركيزه في الجسم عن درجة معينة، يعرض الإنسان للإصابة بحالات التوتر والعصبية... ومن ناحية أخرى يحتوي الجزر على مادة ((الكاروتين)) التي تحول في الجسم إلى فيتامين ((أ)) الذي يتفاعل مع إفرازات الغدة الدرقية، وبالتالي يساعد الإنسان على السكينة والطمأنينة وتحمل المكاره.

- المخ، وصفار البيض، والزيوت النباتية غير كاملة التكرير (وأهمها: زيوت الذرة، وبذرة القطن، وفول الصويا): تحتوي هذه الأغذية على مادتي ((الليسيثين))، و ((الكولين))، وهما من مصادر مادة ((استيل كولين)) التي تساعد على تحسين وتقوية الذاكرة.

- الكبد، والأرز، والقمح، والخميرة: تحتوي هذه الأغذية على حامض

أميني شاع يسمى ((تريتوفان)) يدفع المخ إلى زيادة إنتاجيته من المادة الحيوية المهمة ((سيروتونين)) التي تزيد من قدرة الإنسان على تحمل الألم، وتقلل انفعالاته، وتسبب له حالة من الإسترخاء والخمول.

- التمر: وهو يعد غذاءً للمحاربين، حيث يكسب المرء الشجاعة وتقوية الأعصاب، لاحتوائه على مجموعة كبيرة من الفيتامينات، خاصة فيتامين ((ب)) المركب.

- الشيكولاته: تحتوي على مادة ((الفينيليثلامين)) التي تسبب حالة من الانتشاء والراحة، وتقاوم الاكتئاب... كما تحتوي كذلك على نسبة كبيرة من البروتين والكالسيوم والبوتاسيوم التي تعمل على تنظيم ضربات القلب، وتمنع الإحساس بالتوتر.

- عصير القصب: يضفى شعوراً بالهدوء والاطمئنان والراحة... ويذكر أن الإمام الشافعي كان ينصح المصابين بالأرق بمص عود من القصب.

- الموز: يحتوي على بعض المواد الهرمونية الحيوية التي تساعد على التأمل وحسن التفكير، لذا فهو يوصف بأنه فاكهة الحكماء والفلاسفة.

الذكاء العاطفى والعلاقات الإنسانية

ان الذكاء العاطفى عامل مؤثر فى علاقات الانسان المختلفة سواء كانت علاقته بنفسه او علاقاته بغيره كعلاقات الصداقة او علاقات العمل او غيرها و لكنى اعتقد تماما ان النجاح الحقيقى فى بناء العلاقات الاجتماعية يبدأ من البيت و السعادة الحقيقية للانسان تبدا من سعادته فى بيته.

لان شخصية الانسان الحقيقية تظهر فى بيته فقد قال رسول الله صلى الله عليه و سلم (خيركم خيركم لاهله و انا خيركم لاهلى) لاننا يمكن ان نتجمل خارج البيت و لكننا نبدو على حقيقتنا داخل البيت.

و لذلك فالخيرية الحقيقية للانسان و اخلاقه الحقيقية و مهاراته فى التعامل مع الناس تظهر بين اهله اولا

و يقول صلى الله عليه و سلم (لقد طاف بآل محمد نساء يشكون ازواجهن ليس اولئك بخياركم)و لا يعنى ان الامر يتعلق بالرجال فقط

بل بالنساء ايضا

و لذلك فانك عندما تجد خللا ما فى علاقاتك الاسرية فاعلم تماما ان لديك بعض القصور فى مهاراتك العاطفية و الاجتماعية

و لا يحتج أحد فيقول :امى قاسية و آخر يقول :ابى يكرهنى و زوجة تقول :زوجى سئ الطباع و اخرى تقول :ولدى عنيد و أخر يقول زوجتى بشعة

فعندما نتعلم مهارات الذكاء العاطفى سنكون اكثر قدرة على قراءة الآخرين والتعامل و التعاطف و تفهم و تقبل مختلف الشخصيات بجميلها و قبيحها ....فلكل انسان مميزاته و عيوبه

ومع استمرار التدريب سنكون اكثر قدرة ليس على التعاطف والتعامل مع الاخرين فحسب بل على التأثير فيهم وتغييرهم نحو الافضل ...فانك بتفهمك و تقبلك لهم ستكون اكثر قدرة على معرفة نقاط الضعف لديهم و ستمتلك مفاتيح التغيير فى شخصياتهم

وبداية فاننا سنكون اكثر قدرة على تفهم انفسنا التى بين جنبينا ثم تحمل المسؤولية فى اصلاح مثل هذه العلاقات المضطربة و بالتالى سنكون اكثر قدرة على اصلاحها بتغيير انفسنا اولا بدلا من انتظار ان يتغير الآخر

نعم اخوانى اننا كثيرا ما نجهل ماذا نريد ؟ أو نفقد القدرة على

التعبير عما نريد ثم نشكو ان الاخرين لا يفهموننا ...لاننا فى الواقع لا نفهم انفسنا و لا نعبر عنها فكيف يفهمنا الآخرون ؟

و عندما نتعلم مهارات الذكاء العاطفى سنكون اكثر قدرة ليس على معرفة ذواتنا فقط بل على اصلاحها و تحسين الخلل فيها ايا كان هذا الخلل و عندما نستطيع التحكم فى ذواتنا فمن المؤكد ستنصلح الكثير من علاقاتنا حسب القانون الالهى (ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)

و لذلك فان امتلكت القدرة على تغيير نفسك فانت مؤهل بعون الله بامتلاك القدرة على تغيير الآخرين

و هكذا نتدرج سويا فى درجات الذكاء العاطفى حتى نصل الى القمم حيث يتربع الانبياء و المصلحون و العلماء و الدعاة المغيرون وجه التاريخ و حياة الامم عسى الله ان يجمعنا بهم جميعا فى الفردوس الاعلى

(أولئك مع الذين أنعم الله عليهم من النبيين و الصديقين و الشهداء و الصالحين و حسن أولئك رفيقا)

اللهم آمين

نظرة تاريخية
حول مفهوم الذكاء العاطفي

قسم علماء النفس نشاطات الإنسان إلى ثلاثة أقسام في شكل ثلاث دوائر متشابكة هي المعرفة والوجدان والسلوك

إلى وقت قريب كانت دائرة المعرفة تحظى بتقدير اعلى وتعتبر هي المحرك الأساسي والرئيسي للسلوك وأن دائرتي الوجدان والسلوك هما دائرتين تابعتين لدائرة المعرفة ، وكان ينظر إلى الوجدانيات والمشاعر والعواطف على أنها نقاط ضعف في الإنسان عليه أن يتخلص منها او يقلل منها في شخصيته كلما استطاع ذلك وكان الإنسان يقيم من حيث ذكائه العقلي وتوضع درجات لتميز البشر بناءاً على ذلك فكان معامل الذكاء IQ و كانت مقاييس المهارات الدراسية SAT و اختبارات الثانوية العامة و غيرها

و على الرغم من شعبية هذه الاختبارات و لكن ثبت فشلها في التنبؤ عمن سيحالفه النجاح في حياته المستقبلية

و ظلت المحاولات مستمرة في معرفة مفهوم الذكاء و علاقته بالنجاح

ـ في الحياة و كانت دراسة جادنر❖ و التى قسم فيها الذكاء الى انواع سبعة ليس لها اى علاقة بمقياس الذكاء IQ و توسع جادنر نفسه في تحليل هذه الانواع السبع الى نحو عشرين نوعا من الذكاء

وكانت الطفرة الهائلة في المعرفة الإنسانية الحديثة هي التعرف على الذكاء العاطفي الوجداني حيث تبين أن هذا النوع من الذكاء أكثر تأثيراً في نجاح الإنسان ونموه وتطوره وتألقه مقارنة بالذكاء العقلي التقليدي القديم

و قد أوضحت العديد من الدراسات ان نجاح الإنسان وسعادته يتوقف على مهارات لا علاقة لها بالشهادات. الكثير هم الذين حصلوا على تقديرات امتياز في اختباراتهم الأكاديمية لكنهم لم ينجحوا في الحياة الأسرية والمهنية والعكس صحيح. وهذا لا يعني عدم أهمية العلم، ولكن لمواجهة الحياة يحتاج الناس إلى الفطنة وهي أعلى من الذكاء

فنحن نمتلك نوعان مختلفان من الذكاء عاطفي وعقلي أما كيف نتصرف في هذه الحياة فهذا أمر يقرره الطرفان وليس مجرد معامل الذكاء وحده .

أهمية الذكاء العاطفى :

- الذكاء العاطفى ينمى علاقة الانسان بربه حيث يتعرف على

نفسه و عن مواطن الضعف فيها فى علاقته بربه و كيف يسيطر على انفعالاته و مشاعره التى تقوده الى المعصية او كيف يطور انفعالاته الايجابية و يسخرها فى طاعة الله جل و علا

- كما ثبت ان هناك علاقة وثيقة بين الذكاء العاطفى و الصحة النفسية فالاذكياء عاطفيا اكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة و مشكلاتها بشكل اكثر تفاؤلا و اكثر اصرار و مثابرة و اقل تعرضا للتوتر و القلق و الاكتئاب

- و يلعب الذكاء الوجداني دوراً هاماً في تنمية علاقات ناجحة مع الآخرين على كافة المستويات :

فهو يحدد توافق الطفل مع والديه وإخوته وأقرانه وبيئته بحيث ينمو سوياً ومنسجماً مع الحياة ، كما أنه يؤدي إلى تحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي .

كما يعتبر الذكاء الوجداني عاملاً مهماً في استقرار الحياة الزوجية فالتعبير الجيد عن المشاعر وتفهم مشاعر الطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج ، كل ذلك يضمن توافقاً زواجياً رائعاً .

كما إن استخدام مبادئ الذكاء العاطفي يساعد الوالدين على إنشاء علاقات قوية مع أبنائهم كما يساهم في تنمية الذكاء العاطفي عند الأبناء

- والذكاء الوجداني وراء النجاح في العمل والحياة ،

فالأكثر ذكاءاً وجدانياً محبوبون ومثابرون ، ومتألقون وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح .

- كذلك هناك علاقة وطيدة بين الذكاء العاطفى و الصحية الجسمانية فالاذكياء عاطفيا اقل عرضة لامراض الضغط و القلب و امراض المناعة و سائر الامراض الجسدية التى تنتج عن التوتر و القلق و الضغوط النفسية

و هنا ياتى السؤال :هل الذكاء العاطفي موروث أم مكتسب؟

كسائر انواع الذكاء فان هناك عوامل وراثية و عوامل مكتسبة فى التركيبة العاطفية للإنسان

إن الذكاء العاطفي مثل أي صفة أخرى منه جزء موروث ومنه جزء مكتسب ومن نعم الله على الإنسان أن الجزء المكتسب يمكن تنميته وتطويره (قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا)

فما هو تعريف الذكاء العاطفي:

ان اول ما يتبادر الى الذهن عند الحديث عن العاطفة هو قصص الحب و الغرام التى نشاهدها و نسمع عنها او نقرأها ..و عندما تشير الى كلمة الذكاء العاطفى فى اى تجمع يعتقد الكثيرون انها تعبر عن هذه المشاعر فقط

و لكـن الـذكاء العـاطفى بمعنـاه البـسيط هـو الاسـتخدام الـذكي للعواطـف. فالـشخص يـستطيع أن يجعـل عواطفـه تعمـل مـن اجلـه او لصالحه باستخدامها في ترشيد سلوكه وتفكيره بطرق ووسائل تزيد من فـرص نجاحـه إن كـان في البيـت أو في المدرسـة أو في العمـل و فـى سـائر حياته بصورة عامة

فهو عملية ترشيد للمشاعر الايجابية و تقييد للمشاعر السلبية

فالحب و ان كان عاطفة ايجابية و لكن لابد من ترشيدها و التحكم فى سيرها حتى لا تنقلب نتائجها الى نتائج سلبية

و الكره عاطفة سلبية و لذلك لابد من تقييدها و التحكم فيها حتى لا تتحول الى بركان لا يعلم الا الله نتائجه

و العاطفـة ليـست هـى الحـب و الكـره فقـط فهنـاك قائمـة طويلـة مـن المشاعر السلبية و الايجابية التى تنتاب الانسان :

الإحباط ....التحفيز

التشاؤم .... التفاؤل

الاهانة ....الاحترام

الخوف ....الأمان

التوتر ....السكينة

الملل ....الحماس

الضعف ....القوة

الظلم ....العدل

الخزى ....الفخر

الحزن ....الفرح

الوحدة ....التواصل

التجاهل ....الاهتمام

الغلظة.. ....التفهم

الخجل........................الثقة

و غيرها كثير

فالتعامل مع المشاعر بذكاء هو لب الذكاء العاطفى ...او هو التوسط و الاعتدال فى استخدام المشاعر و التى دعا اليها ديننا الوسط (و كذلك جعلناكم أمة وسطا)

و الذكاء العاطفى ايضا هو ذلك المزيج الرائع بين العاطفة و العقل.. فالعقل يتحكم فى العواطف و العاطفة تساعد العقل فى الوصول الى القرارات و الى حل المشكلات

- وهو كعلم جديد عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعره و تفهم مشاعر الآخرين والتعامل معها بشكل ايجابى

- او هو قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع نفسه(مشاعره و عواطفه) ومع الآخرين بحيث يحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله.

يرى جاردنر انه يجب علينا الابتعاد عن اختبارات الذكاء ومعامل الاتباط ومن هذا المنطلق وضع نظريته المعروفة الذكاءات المتعددة.

تشمل نظرية الذكاءات المتعددة تسعة انواع للذكاءات وهي لا تعتمد على محك واحد مثل مفهوم معامل الاتباط في مقاييس الذكاء المتعارف عليها وقد عرف جاردنر وهانس (١٩٨٩) الذكاء تعريفا مختلفا عن السابقين حيث عرفه بانه:

القدرة على حل ى المشكلات التي يواجهها الفرد

القدرة على اداء عمل له قيمة الثقافة التي ينتمي اليها او تتمشى بقدر الامكان مع الثقافات الاخرى.

والذكاءات التسعة التي وضعها جاردنر هي:

الذكاء اللفضي اللغوي: ويعني التمن من اللغة والبراعة في استخدامها.

الذكاء الرياضي: القدرة على اكتشاف الاشكال والاستدلال المنطقي.

الذكاء المكاني:القدرة على تكوين نموذج عقلي لعالم المكان.

الـذكـاء المسيقي: القـدرة علـى التمييـز الموسـيقي واطـلاق الوظيفـة السمعية.

الذكاء الجسمي الحركي: قدرة الفرد على استخدام قدراته العقلية لتنسيق حركاته الجسمية(الجراحين والحرفيين)

الذكاء الشخصي: ذكاء التعامل مع النفسوتكوين صورة حقيقية عن الذات.

الذكاء الاجتماعي: القدرة على فهم الاخرين معرفة دوافعهم.

الذكاء الطبيعي: حب الفرد للحيوانات والنباتات ومعرفة الصخور وغيرها.

الذكاء الوجودي: وقد اضافه جادنر مؤخرا ويتعلق بمعرفة الانسان معنى الحياة .

لقد اثبتت الدراسات والأبحاث أن الذكاء الذهني وحده غير كاف لتحقيق النجاحات المستقبلية بل يجب أن يتوفر إلي جانبه الذكاء العاطفي، والذكاء الذهني نعمة وهبة الهية ولكن الذكاء العاطفي قدرات ومهارات غيرموجودة ولكن يمكن اكتسابها وتنميتها وتدريب النفس عليها، وقد تم استخدام تعبير (الذكاء العاطفي) لوصف الخواص العاطفية التي تظهر اهميتها في تحقيق النجاح وتشمل هذه الخواص علي ما يلي :

- القدرة علي فهم مشاعرنا ومشاعر الآخرين.
- القدرة علي تحقيق محبة الآخرين والقدرة علي التعامل معهم.
- القدرة علي التعبير عن المشاعر والأحاسيس وفهمها كالتعبير عن الحزن والفرح والخوف والغضب .. الخ.
- القدرة علي تكوين علاقات (القابلية للتكيف).
- القدرة علي الانضباط الذاتي والسيطرة.
- النجاح الأكاديمي والعلمي.
- القدرة علي التقمص العاطفي.
- الاستقلالية .. اي القدرة علي اتخاذ القرار.
- المثابرة والاصرار علي العمل الجاد.
- حل المشكلات بين الأشخاص.
- الاحترام.

الجاذبية هي جوهر التأثير العاطفي

قراءة المشاعر والعواطف بين الزوجين ضرورة لحياة اسرية سعيدة.

انتهت مئات الدراسات ان المراة اكثر خبرة في قراءة الإشارات العاطفية اللفظية وغير اللفظية وفي التعبير عن مشاعرهن وتوصيلها للآخرين، اما الرجال فهم

خبراء في الحد من الانفعالات التي تعرضهم للانتقاد و في ضبط الانفعالات التي تؤدي الى الشعور بالذنب او الخوف او الأذى.

كما دلت الدراسات إلى أن المراة اكثر تعاطفاً من الرجل بسبب قدرته على قراءة المشاعر الدفينة للطرف الاخر من خلال تعبيرات الوجه والصوت وغيرها من التلميحات الرمزية، والنساء اكثر حساسية في قراءة تعبير مشاعر الحزن على وجه الرجل اكثر من حساسية الرجل في كشف مشاعر الحزن على وجه المراة

وهكذا يمكن أن تبدو المرأة اكثر حزنا من الرجل لوضوح تعبيرات

وجهها ، بينما يتساءل الرجال لماذا تبدو هذه الزوجة حزينة هكذا؟! وهذا

يدل ان الرجال ليسوا بارعين في فهم ما تريد المرأة منهم.

وقد تبين لي من خلال الكثير من الرسائل التي تصلني حول المشكلات

الزوجية أن عدم السرعة في طرح المشاكل التي تتعرض لها العلاقة

الزوجية، مرتبط نسبياً بنقص مهارات بعض الرجال والنساء في قراءة

تعبيرات الوجه الخاصة لكل منهم. مما يؤدي الى فجوة عاطفية بين

الرجل والمرأة .

وللعلاج هذه المشكلة يجب ان يشعر الزوجين بالأمان في مناقشة كل

القضايا المتعلقة بالحياة الزوجية ، وعلى الرجل بشكل خاص ان يعلم أن

اكثر الامور أهمية بالنسبة للمرأة حتى تشعر بالرضاء عن العلاقة

الزوجية هي إحساسها بتواصلها الجيد مع زوجها من خلال التحدث

بصراحة واستماع الرجل اليها وخاصة الحديث عن العلاقة الزوجية

نفسها .

كذلك ينبغي على الزوجين الاتفاق على أسلوب مناقشة خلافاتهما

وهو مفتاح إنقاذ الحياة الزوجية إذ ينبغي على الرجل والمرأة التغلب على

الاختلافات الفطرية المتأصلة فيهم وان يتفهموا مشاعرهم المزعجة فان

فشلوا في هذا فمن المحتمل أن يتعرض الزوجان لتصدع عاطفي قد يؤدي

في آخر الأمر إلى تمزق علاقتهما الزوجية إذ افتقر أحدهما أو كلاهما إلى الذكاء العاطفي.

١٠ وصايا لمن تعاني من الفراغ العاطفي

١- لا تيأسي ابدا واعلمي ان هذا بلاء من الله وامتحان لك ليرى ماذا تفعلين فاصبري واحتسبي الأجر من الله.

٢- إن كنت حرمت من الأصحاب و... فانت بحمد لله تتمتعين بالصحة والعافية والجمال والذكاء وكثير من الصفات الحسنة. فوجهي نظرك إلى ما حباك الله به من النعم واستثمري ذلك ولا تلتفتي إلى ما نقص منك وفاتك.

٣- أحسني الظن بالله ولا تنظري إلى هذه المشكلة باليأس والحزن بل انظري لها بعين العبرة والفائدة واعلمي انها تشتمل على فوائد كثيرة منها أن تراجعي نفسك وتصححي مسيرتك و.....

٤- قوي صلتك بالله بالذكر والقرآن والدعاء واملئي قلبك بحب الله والرسول صلى الله عليه وسلم والصالحين. واستعيني به وتوكلي عليه.

٥- هذا واقعك وقدرك كتب عليك لحكمة فيجب عليك ان تتعاملي معه بحكمة و ان تصلحي حالك بنفسك فتكيفي معه وابحثي

عن حلول مناسبة وفرص جديدة.

٦- أشغلي نفسك بالبرامج النافعة والإبداع ولا تستسلمي للفراغ القاتل والتحقي بالأنشطة الحسنة وطوري من قدراتك وإمكانياتك. وحاولي إدخال السرور على الآخرين وإسعادهم فإن هذا من أعظم أسباب انشراح الصدر.

٧- اعتني بجمال نفسك ومظهرك واحترمي ذاتك وطوريها للأحسن بالقراءة و الهوايات المفيدة.

٨- تفائلي وانظري إلى الحياة بنظرة حلوة واعلمي أن هذه المرحلة ستزول بإذن الله عما قريب فتماسكي وحافظي على دينك وخلقك.

٩- احذري أشد الحذر من اللجوء إلى الصداقات المحرمة والعلاقات المشبوهة وتيقني أن هذا الطريق وإن كانت بدايته جميلة لكن ينتهي إلى خسارة عظيمة وخزي في الدنيا وحسرة وندامة في الآخرة.ولا تثقي بأحد مهما أظهر لك حسن النية وخاطبك بالألفاظ الحسنة وعبارات الحب والغرام.

١٠- تواصلي مع والديك وإخوانك وقوي صلتك بهم وتحاوري معهم وأوصلي لهم شكواك بطريقة لبقة ومناسبة ولا تنتظري منهم العطاء وتقتصري على اللوم والشكوى بل أنت بادريهم المشاركة واعتني باهتماماتهم ومواضيعم ولو كانت تافهة.

فإذا عملت بهذه الوصايا وغيرها من الأمور النافعة ستكون الحياة حلوة في نظرك وتشعرين بالسعادة بإذن الله.

واخيرا فانت تمتلكين القدرة والثقة وقادرة إن شاء الله على حل مشكلتك وإصلاح حالك وتغيير حياتك إلى الأفضل فحاولي ولا تياسي وثقي بالله.

اسأل الله ان يفرج هم كل فتاة ويكشف كربها ويسعدها في الدارين ويحفظها من كل سوء.

المحتويات

علاج
الوسواس القهرى
بالبرمجة اللغوية العصبية
NLP

هند رشدي

تخفيف
الآلام النفسية
بالبرمجة اللغوية العصبية
NLP

هند رشدي

العالمية للكتب والنشر



العالمية للكتب والنشر